అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

అక్టోబరు 2011

కుంగిపోవడం —
తగిన కారణాలు నివారణ

కుంగిపోవడం — దానికి కారణాలు — నివారణ

శ్రీమాత

శ్రీఅరవిందులు

శ్రీమాత సలహా

ఇక్కడున్నదంతా విచారము, విషాదభరితమూ కాదు ఆ చెట్లు కాని, ఆ నింగి కాని, ఆ కడలి కాని, ప్రతిదీ ఒక సంపూర్ణమైన దివ్యత్వంతో నిండి ఉన్నది. ఆ విష యాన్ని నీతో చెప్పటానికి అవి ఎంతో సంతోషిస్తాయి. ఈ పసితనపు చేష్ట లాంటి కుంగుబాటును వదిలించుకో, నీ హృదయంలో ఉదయిస్తున్న సూర్యునిపై దృష్టి నిలుపు!

*

నేనెప్పుడూ ఊర్ధ్వముఖంగా చూస్తాను. అక్కడ సౌందర్యం, శాంతి, ప్రకాశాలున్నాయి. అవి క్రిందికి రావడానికి తయారుగా ఉన్నాయి. అందుకే ఎల్లప్పుడు ఆకాంక్షించు. దృష్టిని పైకి సారించు. అప్పుడు అవి ఈ పృథ్విపై అభివ్యక్తం కాగ లవు.

*

ఈ ప్రపంచం లోని అసహ్యపు అందవిహీనత లోకి తొంగి చూడకు. నీలో విచారం క్రమ్ముకున్నప్పుడల్లా నాతో కలిసి పైకి చూడు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డి. సత్యవాణి

ఒక మిత్రుని స్వరం విను

నీవు అలసి ఉన్నప్పుడు, నిరుత్సాహంతో ఉన్నపుడు, గాయపడినపుడు, పడిపోయి నపుడు, బహుశా నీవు ఓడిపోయానని భావించినపుడు — ఓ మిత్రుని స్వరం విను. అతడికి నీ విచారాలు తెలుసు. అతడూ అందులో భాగస్వామే, అతడు నీ లాగే ఈ భూమ్మీద ఉన్న చెడుతో బాధించబడ్డాడు. నీ లాగే అతడు నడిచే దారిలో ఎన్నో ఎడార్లు దాటాడు. అతడికి ఆకలిదప్పుల బాధ తెలుసు. ఏకాకిగా నుండటం, పరిత్యజించబడుట, అన్ని అభావాల్లోకల్లా అతిక్రూరమైన, ఆదరాభిమానాల లేమితో హృదయం పడే వేదన తెలుసు. అనుమానాలు, పొరపాట్లు, అపరాధాలు, దౌర్బల్యాలు, బలహీనతలు మొదలగువాటితో గడిపిన విషమ ఘడియల అనుభవం కూడ అతనికి ఉంది.

కాని అతడు నీకు చెప్తాడు, ధైర్యంతో ఉండమని. ప్రతి ఉదయం తన తొలి కిరణాలతో ఈ పృథ్విపై వెలుగు నింపే ఉదయించే సూర్యబింబం అందించే స్ఫూర్తి పాఠాన్ని తెలుసుకో. అది ఆశకు ఊపిరిపోసే పాఠం, ఒక ఓదార్పు సందేశం.

బాధతో కంపిస్తూ శోకించే నీవు, నీకు జరిగే చెడుకు, నీవు పడే బాధలకు ఓ అంతం ఉందని అనుకోడానికే భయపడే నీవు, నీ బాధలకు కారణం దొరక్క బాధ పడుతున్న నీవు, ఒక్కసారి ఆగి చూడు! ఉషోదయం లేని రాత్రి లేదు. అంధకారం చిక్కగా ఉన్నప్పుడే ఉషస్సు ప్రారంభమయ్యేది. సూర్యరశ్మి కరిగించని పొగమంచు లేదు. పసిడి అంచుతో ప్రకాశించని మేఘమూ లేదు. అది ఏదో ఒక రోజున ఆర్పని ఆశ్రుబిందువు లేదు. ఇంద్రధనుస్సు వెన్నంటని తుఫాను లేదు, అది కరిగించని మంచు లేదు. అది వసంతంగా మార్చని శిశిరమూ లేదు.

నీకూ అంతే! ప్రతి కష్టం దానితో సరిసమానమైన విజయాన్ని తీసుకువస్తుంది. ఆనందంగా మార్పుచెందని దుఃఖమూ లేదు; విజయానికి దారితీయని ఓటమి ఉండదు. ఉన్నతస్థితులకు అధిరోహించని పతనమూ లేదు. జీవితకేంద్రంగా ప్రకాశించని ఏకాంతము లేదు. సమగ్రతగా మారని అసమగ్రతా లేదు — ఒక్కోసారి రెండు మనసుల మధ్య వచ్చిన అపార్థాలు, ఆ రెండు హృదయాల పరస్పర అవగాహనకి ప్రోత్సాహకమవుతాయి. చివరిగా అత్యంత బలహీనత సైతం శక్తిగా మారగలదు. అమిత బలహీనతలోనే దైవశక్తి అభివ్యక్తమౌతుంది.

కుమారా, విను, ఈ రోజు నీవు చెదిరిన మనసుతో, బహుశ పతనం చెందానన్న భావంతో ఉన్నావు, నిరాధారంగా నీ దుఃఖాన్ని దాచలేక, ఆత్మాభిమానాన్ని కాపాడుకోలేక, నిస్సహాయుడవై ఉన్నావు. అయితే, ఇంతకు ముందెన్నడూ నీ వింత గొప్పస్థితిలో లేవు! గాఢలోతుల్లోంచి మేల్కొన్నవాడే శిఖరాలకి చేరువగా ఉంటాడు. ఎందుకంటె అగాధం లోతైన కొద్దీ శిఖరాలు మరింత సుస్పష్టంగా ప్రకటితమౌతాయి.

ఆ విస్తృతాల అత్యంత ఉత్కృష్టశక్తుల అన్వేషణ అంతా ఆ దివ్యపదార్థ గాఢ మసక తెరల గుండా చొచ్చుకుపోయి వ్యూహరచన చేయడానికే అని నీకు తెలియదా? ఓహ్! ఆ మందమైన అంధకారాలతో సమాగమమైన ఆ సర్వోత్కృష్ట ప్రేమ యొక్క ఉన్నత వైభవం, ఆ నీలిఛాయలు దివ్యప్రకాశంతో సంగమించాలనే పరితాపం, ఎంత అద్భుతం!

ఓ కష్టం కాని, ఓ పొరపాటు కాని నిన్ను కృంగదీస్తే, నిన్ను బాధించే ఆ దుష్ట శక్తుల అగాధాల్లో నీవు మునిగిపోతే — బాధపడకు — అక్కడే నీకు వాస్తవంగా దివ్యప్రేమ దొరుకుతుంది, అప్పుడే ఆ దివ్య ఆశీస్సు నిన్ను చేరుతుంది! ఎందుకంటె పవిత్రపరిచే దుఃఖాల మూస నించి నీవు ప్రయాణించావు, కనుక ఈ ఉన్నత అధిరోహణా వైభవాలు నిన్ను వరిస్తాయి.

నీవు జనారణ్యంలో ఉన్నావు. అందుకే నిశ్శబ్దం యొక్క గొంతు విను. బాహ్య ప్రపంచంలోని కరతాళ ధ్వనులు, పొగడ్తలు, నీ చెవుల కింపుగా ఉండి ఉండవచ్చు. కాని నిశ్శబ్దం యొక్క స్వరం నీ ఆత్మను ఆనందపరచి, నీలో గాఢ లోతుల ప్రతిధ్వనులను మేల్కొల్పుతుంది, దివ్య మధురస్వర గీతాలను వినిపిస్తుంది.

నీవు గాఢ నిశీధిలో నడుస్తున్నావు. అప్పుడు నీవు నిశీధిలోని అమూల్యసంపదను పోగుచేసుకో. దేదీప్యమానమైన సూర్యకాంతిలో ప్రజ్ఞ యొక్క దారులు కాంతివంతమౌతాయి కాని నిశీధి యొక్క పరిశుద్ధ వెలుగుల ప్రసరణలో సమగ్ర మార్గాలు దాగి ఉంటాయి. అదే ఆధ్యాత్మిక వైభవాల రహస్యం.

అన్ని పోగొట్టుకుని నిస్సహాయంగా నిలిచావు. అదే సమృద్ధికి చేర్చే మార్గం. నీ దగ్గర ఏమి లేనపుడు నీ కంతా ఇవ్వబుడుతుంది. ఎందుకంటె ఎవరైతె నిజాయితీతో సత్యవర్తులై ఉంటారో వారికి ఎప్పుడూ చెడు నుంచి మంచి లభిస్తుంది.

భూమిలో నాటిన ప్రతివిత్తనం వేయింతలై ఫలిస్తుంది. పెల్లుబికే ప్రతి దుఃఖం, ఓ ఉన్నత వైభవం దిశగా దూసుకుపోతుంది.

దురదృష్టం మనిషిని వెంటబడి నిరంతరం తరుముతున్నప్పుడు, అతడిని నాశనం చేయడానికి పూనుకున్నదంతా అతడిని మరింత ఉన్నతుడిని చేస్తుంది.

ప్రపంచాల కథలు విను. ఇలా చూడు: ఓ గొప్ప శత్రువు విజయం పొందేటట్లు కనపడాతాడు. అతడు నిశీధిలోకి కాంతి దూతల్ని విసురుతాడు. రాత్రి మెరిసే నక్షత్రాలతో నిండుతుంది. విశ్వకార్యాన్ని ఎదిరించి విశ్వసామ్రాజ్య వలయాల సమగ్రత మీద దాడిచేస్తాడు, దాని సమతుల్యాన్ని చెల్లాచెదురు చేసి, విభజించి, దాన్ని మరింత విడగొట్టి, ముక్కలుచేసి, చివరికి ఆ ధూళిని అనంతవాయువులతో నాల్గు దిక్కులకు వెదజల్లుతాడు. ఆ! చూడు, ఆ ధూళే ఓ సువర్ణవిత్తుగా మారి అనంతాన్ని సారవంతం చేసి, జీవులతో నిండిన ప్రపంచాలుగా మార్చింది. అవే ఇప్పుడు ఆ విశ్వ విస్తృత ఆవరణలో తమ శాశ్వత కేంద్రం చుట్టూ పరిభ్రమిస్తున్నాయి — అంటే విభజన కూడ మరింత సమృద్ధ, మరింత గాఢమైన ఐక్యతను సృజిస్తుంది, మరియు ఈ భౌతిక విశ్వ ఉపరితలాలను రెట్టింపుచేయడం ద్వారా అది నిర్మూలించాలనుకున్న విశ్వసామ్రాజ్యాన్ని మరింతగా విస్తృతపరుస్తుంది.

అనంతత్వ హృదయంలో ప్రతిష్టితమై ఊయలలూగే ఆదిభౌతిక ఖగోళాల యొక్క గానం నిజంగా ఎంత రసరంజితమో! అయితె ఆ నక్షత్రమండలాల స్వరసమ్మేళన ఇంకెంత సౌందర్యభరితమూ, విజయవంతమో కదా! అది స్వర్గమంతటినీ శాశ్వత విజయగీతంతో నింపే అమర బృందగానం.

మళ్ళీ విను: తన దివ్యమూలాల నుండి విడిపడి ఈ భూమ్మీద చేరిన మానవుని స్థితి కన్నా అనిశ్చిత స్థితి ఏదీ లేదు. అతడి పైన తిరుగుబాటుచేసే దుష్టశక్తుల సరిహద్దులున్నాయి. అతడి దిఙ్మండల ద్వారము వద్ద కాపలాదారులు జ్వలించే కత్తులతో నిలిచి ఉంటారు. ఆ కారణంగా అతడు ఆ జన్మస్థానాన్ని అధిరోహించ లేనందున, ఆ మూలం అతనిలోనే ఉదయించింది. అతడు ఆ పైనించి వచ్చె కాంతిని అందుకోలేకపోవడం వలన — అతని అస్తిత్వ కేంద్రంలోనే అది ప్రకాశించింది. ఆ భావాతీత ప్రేమతో సంపర్కం కలిగి ఉండకపోవడం వలన ప్రేమ తనంతట తాను ఒక పూర్ణాహుతిగా ఈ భూమ్మీద ఉండే ప్రతి జీవిలో, ప్రతి మనిషిలో, తన నివాసంగా ఓ పవిత్రస్థానాన్ని నిలుపుకుంది.

ఆ విధంగా ఈ భౌతికజగత్తు నిరాశతో, దిక్కులేకుండా ఉన్నా, ఆశీస్సును పొంది ఫలవంతమైంది. ప్రతి అణువు ఓ దివ్య ఆలోచనతో నిండి ఉంది. ప్రతిజీవి

తనలో కొలువై ఉన్న దైవాన్ని మోస్తున్నాడు. ఈ విశ్వంలో ఏ జీవి కూడా మానవుడంత దుర్బలుడు కానట్టే, అతనంత దివ్యమైనవాడు కూడా ఎవ్వరూ లేరు.

నిజానికి, సత్యం ఏమిటంటే — అవమానంలోనే విజయం యొక్క జన్మస్థలి నెలకొని ఉంది.

(ఏప్రిల్ 28, 1912)

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: డి. సత్యవాణి

పట్టుదలతో చేసిన కృషి అన్ని అడ్డంకుల్ని తొలగిస్తుంది

పట్టుదలతోనే కష్టాలపై విజయం సాధించగలం, వాటి నుంచి పారిపోవడం వలన కాదు. ధృడమైన కృషి చేసినవారు విజయం సాధించి తీరుతారు. అత్యంత సహిష్ణత ఉన్నవారినే విజయం వరిస్తుంది. నీ పనిని ఎల్లప్పుడు చక్కగా చేస్తే, దైవం ఫలితాలని తానే చూసుకుంటాడు.

*

నీ అభివృద్ధిని ఆటంకపరిచే ఏ విధమైన అలజడి, వ్యాకులతలను, నిరాకరించే స్థిరమైన నిశ్చల సహనం, చాలా ముఖ్యమైనది. నిజాయితీగల ఆకాంక్ష మాత్రమే విజయాన్ని ధృవపరుస్తుంది.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: డి. సత్యవాణి

కుంగుబాటుకు కారణం -- 1

ప్రతి ఒక్కరు సర్వదా ఒక సాధారణమైన ప్రాణికస్థితిలో ఉంటూ ఉంటారు. ఆ స్థితిలో అతి స్వల్ప అసంతోషకరమైన విషయం కూడ సహజంగానే కుంగుబాటును కలుగుజేస్తుంది. బలహీనుడి విషయంలో కుంగుబాటు, బలవంతుడి విషయంలో తిరుగుబాటు. ప్రస్తుత జీవనంలో ఈ విధంగా జరుగుట సర్వసాధారణ విషయం. కాని సంతోషకర పరిణామం అరుదైన విషయం.

శాశ్వత ఆనందానికి నిలయమైన అస్తిత్వము యొక్క సత్యస్వరూపంతో అను బంధమేర్పడినప్పుడే వ్యక్తికి అవిముక్తమైన ఆనందలబ్ధి ప్రాప్తిస్తుంది.

*

కుమారా, జాగ్రత్త, కుంగుబాటుకు, అధైర్యానికి, తిరుగుబాటుకు ద్వారం తెరువకు — ఇది చైతన్యానికి దూరంగ, బహుదూరంగ కొనిపోతుంది, సుఖసంతోషాలు ఎప్పటికీ ప్రవేశించలేని అంధకారబంధురమైన అస్పష్టత లోతుల్లోకి నిన్ను ముంచివేస్తుంది. నీ చిరునవ్వే నీకుండిన గొప్ప బలం; కారణం, జీవితాన్ని ఎలా ఉల్లాసంగా తీసుకోవాలో నీకు తెలుసు, ధైర్యసాహసాలతో నిబ్బరంగా ఎలా పని చేయాలో నీకు తెలుసు. ఈ విషయాలలో నీకు అసాధారణ ప్రజ్ఞ ఉండేది, కాని, అసంతృప్తి చెందటం, ఎదురుతిరగటం, కుంగిపోవటం నీవు నేర్చుకున్నావు. ఇప్పుడు నీ చిరునవ్వును కూడ జారవిడుచుకున్నావు. దానితో పాటు నీకు నాపై ఉన్న విశ్వాసం, నమ్మకం కూడ జారిపోయాయి. ఈ పరిస్థితిలో దివ్యశక్తుల నన్నింటిని నీపై కేంద్రీకరించినా కూడ అది వ్యర్థమే అవుతుంది; నీవు వాటిని స్వీకరించుటకు తిరస్కరిస్తావు.

దీనికి ఒకే ఒక పరిష్కారం ఉంది. దానికి సమ్మతించడానికి ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకు. నీ చిరునవ్వును తిరిగి రాబట్టుకో, నీ విశ్వాసాన్ని తిరిగి సంపాదించు. గతంలో మాదిరిగ ఆత్మస్థైర్యంతో నిండిన బాలుడిగ తయారవ్వు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

ఈ స్థితి ఇలానే ఉండదు, గడిచిపోతుంది, అంతా బాగుంటుంది అనే గట్టినమ్మకంతో ఉండటం ఉత్తమం.

ప్రశ్న: కుంగిపోకుండా ఉండటమంటే...?

కుంగిపోకుండా ఉండుట — ఇది చాలా ముఖ్యం. కుంగిపోవటం బలహీనతకు, ఎక్కడో ఒక చోట చెడుతలంపు తలెత్తిందనుటకు సంకేతం — సహాయాన్ని నిరాకరించాలనే ఆలోచన, బలహీనంగ బతుకును సాగించుటతోనే సరిపెట్టుకుపోయే బలహీనత లాంటి చెడుతలంపు. మనిషిలో పట్టు సడలుతుంది, శ్రద్ధ క్షీణిస్తుంది. దీనితో చెడు సంకల్పం నీలో ఉదయించిందనుట ధృవపడింది. ఎందుకనగా, ఆ క్షణంలో నీ అస్తిత్వంలోని ఒక భాగము, 'కుంగిపోవుట మంచిది కాదు' అని నీకు సూచించింది. కుంగిపోకూడదు, అని నీకు తెలియవచ్చింది. కాని కుంగిపోయిన నీ శరీరం లోని ఆ భాగం యొక్క స్పందన ఇలా ఉంటుంది: "నోర్ముయ్యి! నా కుంగుబాటు నాకు ఉండనియ్యి". ప్రయత్నించు, నీకే తెలుస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడు. ఎప్పుడూ అలానే జరుగుతుంటుంది. ఏం! నిజం కదూ? కొంత సమయం తరువాత మళ్లీ ఇలా అనుకుంటావు: "తరువాత, తరువాత చూస్తాను. ఇప్పటికిలానే ఉంటాను, నా కారణాలు నాకున్నాయి" అదీ సంగతి. ఇది ఒక రకమైన తిరుగుబాటు. బలహీనమైన తిరుగుబాటు. అస్తిత్వంలో ఏదో ఒక నీరసపడినదాని తిరుగుబాటు.

*

మానసికపరమైన ప్రభావం అధికంగా ఉన్న వ్యాధుల విషయంలో కుదుటపడటానికి సుముఖత చూపని రోగులు మాత్రమే స్వస్థత పొందరు. బహుశ, శారీరకపరమైన వ్యాధుల విషయంలో కూడ ఈ విధంగానే ఉంటుందేమో?

*

కుంగుబాటు అంతా చెరుపే, ఎందుకనగా, అది చేతనను దిగజారుస్తుంది. శక్తిని వెచ్చిస్తుంది, ప్రతికూలతకు తెరుచుకుంటుంది.

శ్రీమాత

తృప్తిగా ఉన్నావా లేక అసంతృప్తిగా ఉన్నావా అనే విషయం ఎవరికి వారికే తెలుసు, ప్రశ్నించుకోనవసరం లేదు, చిక్కుప్రశ్నలు వేసుకునే అవసరం అసలే లేదు, ఎందుకంటే వారికా సంగతి తెలుసు గనుక. ఇది సాధారణ విషయం.

ఏ క్షణాననైతే విచారంగ ఉన్నానని నీకు అనిపిస్తే, "నాకు చిత్తశుద్ధి లోపించింది" అని వ్రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు వాక్యాలు జంటగ ఉంటాయి:

"నేను విచారంగ ఉన్నాను".

"నాకు చిత్తశుద్ధి లోపించింది". ఇప్పుడు ఏది తప్పు? అప్పుడు పరిశీలన ప్రారంభమౌతుంది. తెలుసుకోవడం చాలా సులభం.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

మనలోని ప్రాణిక సత్తాను తెలుసుకో

మనలోని ప్రాణికసత్తా మానసిక ప్రేరణలు కామనలకు, ఉత్సాహాలు దౌర్జన్యాలకు, క్రియాశీలశక్తులు నిరాశాయుత కుంగుబాట్లకు, గాఢావేశము తిరుగుబాట్లకు పీఠము. అది అన్నింటిని కదిలించగలదు, నిర్మించగలదు, సాధించగలదు; అయితే దేనినైనా ధ్వంసం చేయగలదు, భంగపరచగలదు కూడా. అందువల్ల మానవునిలోని ఈ ప్రాణిక సత్తాకు క్రమశిక్షణ గరుపుట కష్టమైన పని. ప్రాణికము యొక్క తోడ్పాటున్నట్లయితే ఏ కార్యసిద్ధి అయినా అసాధ్యమనిపించదు. ఏ పరివర్తన అయినా సాధించలేనిది అనిపించదు. కాని ఇబ్బంది అంతా దాని నిరంతర సహకారాన్ని సంపాదించుకొనుట లోనే ఉంది. ప్రాణికము ఒక మంచి శ్రామికుడి లాంటింది. అయితే అది స్వయంతృప్తినే తరచు కాంక్షిస్తూంటుంది. తృప్తి పూర్తిగ లేక పాక్షికంగానైన లభించకపోతే అది కలతచెందుతుంది, చిరచిర లాడుతుంది, భీష్మించుకుని కూర్చుంటుంది. దాని శక్తిసామర్థ్యాలు మటుమాయమౌతాయి. వాటి స్థానే మనుషుల పట్ల, విషయాల పట్ల ఏవగింపు, నిరాశ, నిస్పృహ, తిరుగుబాటు, కుంగుబాటు, అసంతృప్తి మిగులు తాయి. అలాంటి సమయాల్లో మనం శాంతి వహించి ఏ పనిని చేపట్టకుండుట

మంచిది. ఎందుకనగా అలాంటి సమయాల్లోనే ఎవరైనా తెలివిమాలిన పనులు చేస్తారు. నెలల తరబడి శ్రమించి సాధించిన ప్రగతిని క్షణాల్లో నాశనం చేస్తారు. ఇలాంటి సంకటావస్థలో చైత్యపురుష సత్తాతో సంయోగమొందిన వారి విషయంలో స్వల్పకాలికాలుగాను, స్వల్పహానికరాలుగా నిలుస్తాయి. వారిలో ఆకాంక్ష జ్వాల, సాధించవలసిన ఆదర్శస్మృతి సజీవంగా నుంచుట కది చాలు. ఈ చేతనా సహాయంతో వారు, వారి ప్రాణికంతో ఒక ఎదురుతిరిగిన పిల్లవానితో వ్యవహరించే తీరుగ, సహనంతో, నిలకడగా వ్యవహరించాలి; సత్యమేమిటో, వెలుగేమిటో చెప్పి సమాధానపరిచి, వారిలో మరుగునపడి ఉన్న మంచితనాన్ని మేల్కొలిపే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ విధమైన సహనశీల జోక్యంతో ప్రతి సంకటమును ఒక వినూత్న పురోగమనంగ, గమ్యాన్ని చేరుటలో మరో అడుగుగ మార్చవచ్చు. పురోగతి నత్తనడకగ సాగవచ్చు. విషయాలు పునః ప్రకోపించవచ్చు. కాని సాహసోపేతమైన సంకల్పాన్ని నిల ద్రొక్కుకున్నట్లయితే, ఏదో ఒక రోజున విజయం సాధించవచ్చు. సత్యచేతనా వెలుగులో అన్ని అవాంతరాలు అదృశ్యమైపోతాయి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

కుంగుబాటు నివారణ — 1

ప్రశ్న: కుంగుబాటును ఏ విధంగా నిగ్రహించగలం?

అదా! దానికి సులువైన మార్గం ఒకటుంది. కుంగుబాటు సాధారణంగా ప్రాణికంలో వస్తూంటుంది. ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి కుంగుబాటు బారిన పడ్డాడంటే, అతడు కేవలం తన చైతన్యాన్ని ప్రాణికంలో ఉంచినప్పుడు మాత్రమే. చేయవలసిన పనల్లా, ప్రాణికం లోనుంచి బయటపడటం, ఇంకా ఎక్కువ లోతైనటువంటి చైతన్యపు లోతుల్లోకి, ప్రవేశించడం. ప్రకాశవంతమైన ఉన్నతమనస్సుకూ, అత్యంత ఉత్కృష్టమైన ఆలోచనలకు కూడా కుంగుబాటును తరిమికొట్టగల శక్తి ఉంది. వ్యక్తి ఉన్నతోన్నతమైన ఆలోచనాసీమలకు చేరుకున్నా, కుంగుబాటు మాయమౌతుంది. అన్నిటి కంటె, అతడు చైత్య అస్తిత్వ ఆశ్రయాన్ని అర్థిస్తే అప్పుడు కుంగుబాటుకు ఏమాత్రం తావుండదు.

కుంగుబాటు రెండు కారణాల వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది: ప్రాణికమైన సంతృప్తి లేకపోవడం వలన గాని, లేక శరీరం కొంతకాలం అలసటకు లోనవడం వలన గాని వస్తుంది. భౌతికమైన అలసట వల్ల వచ్చిన కుంగుబాటును చాలా తేలికగా సరిచేయ వచ్చును. దానికి అతడు విశ్రాంతి తీసుకుంటే చాలు. స్తిమితం చిక్కేవరకు నిద్ర పోవటం లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవటం, స్వప్నలోకంలో విహరించడం, కదలకుండా పడుకుని ఉండటం దానిని నివారిస్తుంది. ప్రాణికమైన అసంతృప్తి చాలా తేలికగా వస్తుంది. సాధారణమైన నివారణమార్గం దానిని అతడు తన హేతువుతో ఎదుర్కో వాలి. దేని వలన అసంతృప్తి కలిగిందో ఆ కారణాన్ని తప్పక అన్వేషించాలి. అప్పుడు దానిని లోతుగా తరచి చూసి, అది తన అంతరంగ ఆకాంక్షకు అనుగుణంగా ఉందా లేక అది కేవలం పూర్తిగా సర్వసాధారణమైన చలనమేనా అని తనకు తాను ప్రశ్నించుకోవాలి. సామాన్యంగా జరిగేదేమిటంటే, దానికీ వారి ఆకాంక్షకూ ఏ సంబం ధమూ లేదనే విషయాన్ని వారు తెలుసుకుంటారు, దానిని వారు తేలికగా అధిగమి స్తారు, తమ సాధారణ కార్యక్రమాలను తిరిగి చేపట్టుతారు. అదీ చాలకపోతే, వారు తమ అంతరాంతరాళాల్లోనికి యదార్ధ చైత్యసంపర్కాన్ని పొందే దాకా ఇంకా ఇంకా లోలోతులకు తప్పక వెళ్ళాలి. అక్కడ వారు ఈ యదార్ధ చైతన్యానికి, తనకు కుంగుబాటును కలిగించే చలనానికి కేవలం అనుసంధానించితే చాలు, అది తక్షణమే కనపడకుండా పోతుంది.

ప్రాణిక క్షేత్రంలోనే పోరాటం గురించి చెప్పవలసివస్తే, కొంతమందికి బాగా పోరాటపటిమ ఉంటుంది. వారు ప్రాణికంతో తలపడడాన్ని ఆస్వాదిస్తారు, కాని నీకు నిజం చెప్పాలంటే అది ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్నది.

ప్రశ్న; ఒకసారి చైత్య అస్తిత్వం ముందుకు వస్తే, అది తిరిగి వెనుకకు మరలి పోగలదా?

అది సంభవమే. సామాన్యంగా ఒకరికి చైత్య అస్తిత్వంతో తాదాత్మ్యానుభవాలు వరుసగా వస్తాయి, మొదట చాలా తీవ్రంగానూ, తరువాత క్రమానుగతంగా తగ్గి పోతూ, ఒక రోజు అవి నీకు కనపడకుండాపోవటాన్ని కనుగొంటావు. అయినా నీవు ఏమాత్రం కలవరపడకూడదు, ఎందువల్లనంటే అది సర్వసాధారణంగా జరిగే విషయం. కాని దాని తరువాత రెండవసారి అనుసంధానం చాలా తేలికగా అందుకోబడుతుంది.

తరువాత ఒకానొక సమయం వస్తుంది, అదీ ఎంతో కాలం తీసుకోదు. వారు ఏకాగ్రత వహించి, ఆకాంక్షించటం మొదలుపెట్టగానే వారు దాని స్పర్శ నందుకుంటారు. ఒక వ్యక్తికి ఎల్లకాలం దానిని ఉంచుకునే శక్తి ఉండకపోవచ్చును, కానీ దానిని సంకల్పించి పొందగలరు. ఇక అప్పుడు ఆ క్షణం నుంచి విషయాలన్నీ చాలా తేలిక అయిపోతాయి. ఎప్పుడైనా వారికి కష్టం వచ్చినా లేక ఏదైనా సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనాల్సి ఉన్నా, పురోభివృద్ధి సాధించాలన్నా లేక ఒక కుంగుబాటును జయించాలన్నా లేక ఏదైనా అడ్డంకిని అధిగమించాలన్నా లేక, ఏదీ లేకుండా కేవలం తాదాత్మ్యతానందం కోసమైనా (ఎందువలనంటే ఒక అనుభవం అతి వాస్తవమైన ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది; తాదాత్మ్యత పొందిన క్షణాన ఆ వ్యక్తి ఎంతో ఎక్కువ ఆనందానుభూతి పొందుతాడు), అది ఎటువంటి తరుణమైనప్పటికీ, కొంత సంబాళించుకున్న తరువాత, కొంత తడవు ఏకాగ్రత వహించి ఆకాంక్షించితే, ఎంతో సహజంగా అనుసంధానం ఏర్పడి, ఏ సమస్యలనైతే పరిష్కరించాలో అవన్నీ పరిష్కరించబడతాయి. కేవలం ఏకాగ్రత వహించం; స్థిరాసనులై ఏకాగ్రత వహించి, ఈ విధంగా ఆకాంక్షిస్తే అనుసంధానం జరిగిపోతుంది, చెప్పాలంటే అది తటాలున వెంటనే అయిపోతుంది.

నేను ఇంతకు ముందు చెప్పిన విధంగా, ఒక సమయం వస్తుంది, అనగా అది చైతన్యపు లోలోతులలో ఉంటుంది. నీవు చేసే పనులన్నింటికి ఆధారమౌతుండగా ఆ అనుసంధానాన్ని నీవు ఎప్పుడూ పోగొట్టుకోవు. అప్పుడు చాలా విషయాలు మాయమైపోతాయి. ఉదాహరణకు, కుంగుబాటు అనేది వీటిలో ఒకటి — అసంతృప్తి, తిరుగుబాటు, అలసట, కుంగుబాటు మొదలైనవి. ఒక వ్యక్తి, అతని చేతనలో వెనుకకు అడుగు వేయటమనే అలవాటు మేము చెప్పిన విధంగా చేసుకుంటే, అతని చైత్య చైతన్య పుతెర మీద అన్ని సందర్భాలు, అన్ని సంఘటనలు, అన్ని భావాలు, జ్ఞానమంతా, సమస్తాన్ని చూడడటం జరుగుతుంది. ఆ క్షణంలో అతడు అదంతా చూసి, తాను చేయదల్చుకున్నదానికీ నిశ్చయమైన మార్గదర్శనం పొందుతాడు. కాని ఇది చాలా కాలమే తీసుకుని తీరుతుందనేది వాస్తవం.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ

కుంగుబాటు నివారణ — 2

నీ కష్టాలను, అడ్డంకులను చిరునవ్వుతో ఎదుర్కొనాలి. నీవు విషాదసూచకమైన దుస్తులతో, పశ్చాత్తాప మనస్సుతో, చేసిన తప్పులను గురించి దుఃఖిస్తూ, ఆ సమయంలో ఉండవలసినదానికి తగ్గట్టుగా నీవు ఉండలేకపోయిన కారణాన్ని తలచుకుంటూ పూర్తిగా దిగాలుపడి నిట్టూర్పులతో కూర్చుండనవసరం లేదు. నీవు చాలా తేలికగా ఒక చిరునవ్వుతో కుంగుబాటును తరిమివేయాలి. వంద తప్పులైనప్పటికి అది ఏమంత సమస్య కాదు: మందహాసంతో నీవు తప్పుచేశానని గ్రహిస్తావు, ఒక చిరుదరహాసంతో ఆ తప్పును ఇక ముందు చేయనని తీర్మానం చేస్తావు. కుంగుబాటు, విచారం అంతా దుష్టశక్తుల సృష్టి. నిన్ను దుఃఖంలో ముంచివెయ్యడం కంటె వాటికి ఆనందం కలిగించే విషయం మరొకటి లేదు. వినమ్రతకు, కుంగుబాటుకు చాలా తేడా ఉంది. వినమ్రత దైవం నుంచి వచ్చిన ఒక కదలిక, కాని కుంగుబాటు క్రూరశక్తుల ముతక వ్యవహారం. కనుక నీ కష్టాలన్నింటిని ఆనందంతో ఎదుర్కో. నీ పరివర్తనా మార్గాన్ని చుట్టుముట్టి అవరోధం కలిగించే అడ్డంకులను నిశ్చలమైన చైతన్యపూరకమైన ఆహ్లాదంతో ఎదిరించు. శత్రువును ఓడించి తరిమికొట్టడానికి ఉత్తమోత్తమమైన పద్ధతి అతడి మొహం మీద నవ్వటమే. రోజుల తరబడి తలపడి పెనుగులాడినా అతడి ఉద్ధతిలో తగ్గుదల ఏ మూలా కనపడదు; కాని ఒకసారి చిరునవ్వు నవ్వి చూడు, అతడు కాళ్ళకు బుద్ధిచెపుతాడు. గట్టి నమ్మకం, దైవం మీద విశ్వాసంతో నిండిన దరహాసం క్షణంలో పగులగొట్టి ముక్కలు చేసే అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుధం. అది శత్రుసైన్యంలో చీలికలు తెచ్చి, అన్ని శ్రేణులలో విధ్వంసాన్ని గోచరింపజేసి, నిన్ను విజయపథంలో ముందుకు తీసుకువెడుతుంది.

*

ప్రశ్న: మాతా, మీరిక్కడ "చిరునవ్వు శత్రువుని నిరాయుధుణ్ణి చేస్తుంది" అని చెప్పారు. 'చిరునవ్వు' అంటే అర్థం ఏమిటి? శత్రువుని చూసి ఎవరికైనా మందహాసం చేసే ఔచిత్యం ఉంటుందా!

ఔచిత్యముంటుందా... నేను ఇక్కడ ఒక అనుభవాన్ని చెప్తున్నాను. నేను సర్వసాధారణమైన పరిభాషలో గత అనుభవాన్నొకదానిని వ్యక్తం చేస్తున్నాను. ఒక వేళ ఎవరైనా, ఒకానొక సమయంలో ప్రాణం తీసేటంత దురుద్దేశంతో వస్తే, అప్పుడు

అతడిని చూసి నీవు చిరునవ్వు నవ్వగలిగితే, అతడు పూర్తిగా నిరాయుధుడవుతాడు, హాని కలిగించే ఆలోచనలను విరమించుకుంటాడు. అతడింక ఏమీ చేయలేడు. కాని ఆ చిరునవ్వు తప్పకుండా చిత్తశుద్ధితో కూడినదై ఉండాలి. అది ఏదో పళ్ళు బైటపెడుతూ పేలవంగా నవ్వే చిరునవ్వు కాకుండా లేదా అసహజమైన చిరునవ్వు కాకుండా ఉండాలి.... (నవ్వు) నేను 'చిరునవ్వు' ను దాని పూర్తి అర్థంలో వాడు తున్నాను. చెప్పాలంటే, ఒక వ్యక్తి తన మీద తాను ప్రభుతను సంపాదించి, అన్నింటినీ అధిగమించినవాడై, చాలా ఉన్నత చైతన్యంలో నుంచి పైనుంచి చూడగలి గితే, సాధారణ చైతన్యానికి అత్యంత అసాధ్యమై ఎంతో నాటకీయంగా ఆకర్షణీయ మైనదిగా కనపడేది కూడా, నీకు చిన్నపిల్లల చేష్టల వలె అనిపించి చిరునవ్వు తెప్పిస్తుంది. ఆ విధంగా ఒక వ్యక్తి ఆ చైతన్యంలో ఉండి, అన్నింటినీ చూసి మందహాసంతో నవ్వగలిగితే, (అనగా ఆ వ్యక్తికి అన్నింటికీ కారణాలు అర్థమై, అన్నింటిలో పనిచేసే శక్తులను సైతం చూడగలుగుతాడు), అతడు ఆ చైతన్యంలో ఉండగలిగి చిరునవ్వు నవ్వగలిగితే, విషయాలన్నీ వెంటనే మారిపోతాయి. ఇది కేవలం ఏదో బాహ్యంలో, మనుషులు కలుసుకున్నప్పుడు అలవాటుగా చేసే సాంఘికపరమైన నవ్వు కాకూడదు: ఆ చిరునవ్వు తప్పక చైత్య అస్తిత్వానిదై ఉండాలి.

*

అన్నింటిలోకి అత్యంతావశ్యకమైన లక్షణం పట్టుదల, ఓర్పు, ఇంకా... దానిని ఏమని చెప్పను? ఒక విధమైన ఆంతరంగహాస ప్రసన్నత. అది నిన్ను అధైర్యపడనివ్వదు, దుఃఖంలో మునగనివ్వదు, కష్టాలన్నింటినీ చిరునవ్వుతో ఎదుర్కొనేటట్లు చేస్తుంది. దానికి ఒక చక్కని పదం ఉంది, అది 'ఉల్లాసం'. దానిని నీవు నీలో ఉంచుకోగలిగితే, ఆ కాంతిలో పురోభివృద్ధిని ఆటంకపరిచే చెడుప్రభావాలతో నీవు ఇంకా బాగా పోరాడగలుగుతావు, దానిని ఇంకా బాగా నిరోధించగలుగుతావు.

*

నీవు అన్ని అవమానాలకూ, కయ్యానికి కాలుదువ్వటానికీ అతీతుడవైతే నీవు శత్రు వునుచూసి అతి సహజమైన చిరునవ్వు నవ్వగలవు. ఇది యౌగిక ప్రవృత్తిలో ప్రాథమిక నిబంధన.

*

నీవు జీవితాన్ని చూసి ఎల్లప్పుడూ దరహాసం చేయగలిగితే, జీవితం కూడా ఎల్లప్పుడూ నిన్ను చూసి దరహాసం చేస్తుంది.

*

ఒక వ్యక్తి శాశ్వతంగా చిరునవ్వు నవ్వుతూ ఉండగలిగితే, అతడు శాశ్వతంగా యవ్వనంలో ఉంటాడు.

*

అన్ని సందర్భాలలోను చిరునవ్వు నవ్వడం నేర్చుకోవాలి; నీ దుఃఖంతో పాటు నీ సంతోషాలకు కూడా, నీ బాధలతోపాటు నీ ఆశలకు కూడా నవ్వగలగాలి. ఎందువలనంటే ఆ నవ్వులో తన మీద తనకు పూర్తి ఆధిపత్యం కలిగిన సర్వోత్కృష్టమైన శక్తి ఉంది.

*

మామూలుగా చెప్పాలంటే, మనిషి తనను గురించి తాను అతిగా గంభీరంగా చింతించుకునే పశువు. అన్ని సంతోషాలలో తనను చూసి తాను నవ్వడం నేర్చుకుంటే, తన దుఃఖాలకు, భ్రాంతులకు, తన వాంఛామయ ఆశయాలకు, కష్టాలకు, దుష్ప్రవర్తనలకు, తిరుగుబాట్లకు నవ్వగలిగితే, తనను తాను అధిగమించడానికి అది ఎంత శక్తివంతమైన ఆయుధమౌతుందో!

*

ఎప్పుడు సణుగుతూ గొణగవద్దు. నీవు సణిగితే అన్ని రకాల శక్తులు నీలో ప్రవేశించి నిన్ను కిందకు దిగజారుస్తాయి. ఎప్పుడూ చిరునవ్వుతో ఉండు. నేను చెప్పేది ఎప్పుడూ ఏదో హాస్యోక్తిగా ఉండవచ్చు, కాని నేను దానిని పూర్తిగా హాస్యానికి మాట్లాడటం లేదు. అది చైత్య అస్తిత్వం నుంచి ఉద్భవించే గట్టి నమ్మకం. చిరునవ్వు విశ్వాసాన్ని వ్యక్తపరచి, దైవానికి ఎదురునిలచి ఏదీ మనలేదనీ, చివరకు అంతా సవ్యంగా జరిగి శుభప్రదం అవుతుందనే విషయాన్ని తెలియజేస్తుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ

వైఖరి చాలా ముఖ్యమైనదనే విషయం గ్రహించాలి. బాహ్యవైఖరి సైతం ముఖ్యమైనదే. జనులకు విశ్వాసం ఎంత ముఖ్యమైనదో తెలియుదు; విశ్వాసం అద్భుతం చేస్తుందనీ, అది అద్భుతాల సృష్టికర్త అనీ తెలియదు. నీవు ప్రతి క్షణం పైకి ఉన్నతస్థితికి లేవ నెత్తబడి, దైవం వైపుకు లాగబడాలంటే, ఆయన నిన్ను పైకెత్తటానికి వస్తాడు. ఆయన నీ కోసం చాలా, చాలా దగ్గరగా, ఎప్పటికంటే చాలా దగ్గరగా ఉంటాడు.

*

ఒక వ్యక్తి, ఏమి జరిగినా దివ్యానుగ్రహం అక్కడ ఉండి అనుక్షణం కనిపెట్టి చూస్తుంటుం దనే గాఢనమ్మకంతో దివ్యానుగ్రహం మీద విశ్వాసం ఉంచి, ఆ విధంగా జీవితమంతా, ఎల్లప్పుడూ ఆ విశ్వాసాన్ని ఉంచుకుంటే గనుక, దానితో అతడు అన్ని అపాయాల నుంచి బయటపడగలడు, అన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనగలడు, ఏదీ అతనిని కల వరపరచదు, ఎందువల్లనంటే అతడికి విశ్వాసం ఉంది, దివ్యానుగ్రహం అతనితో ఉంది. అది అపారమైన బలం కలిగి, ఎక్కువ ఎరుకతో, ఇంకా ఎక్కువ కాలం పని చేసే శక్తి. అది భౌతికపరిస్థితుల మీద ఆధారపడేది కాదు. కేవలం ఒక్క దివ్యానుగ్రహం మీద తప్ప దేని మీదా ఆధారపడేది కాదు. దానికి సత్యమే ఆధారం, దానిని ఏదీ కదిలించలేదు.

*

నీవు నీలో ప్రగాఢమైన నమ్మకాన్ని, ఏ తర్కవితర్కాలు చేయని నిష్పాక్షికమైన నమ్మకాన్ని ఉంచుకోగలిగితే... అవును, అదే ఆ నిజమైన నమ్మకమే నిన్ను త్వరిత గతిన నీ కష్టాలన్నింటి నుంచీ, అవి ఎటువంటివైనా, ఏ విధంగా కనపడినా, నిన్ను లక్ష్యం వైపు తీసుకువెళ్ళే ఉత్తమోత్తమ సాధనం.... దానిని నీవు నీలో ధృఢంగా ఉంచుకోగలిగితే, నీ మార్గం ఎంతో అద్భుతంగా సుగమం అవుతుంది.

నీ వైఖరి ఇలా ఉండాలి: నీకు నీవు ఈ విధంగా చెప్పుకోవాలి "దివ్యానుగ్రహం బహుశః మనల నుంచి ప్రగాఢమైన నమ్మకాన్ని కోరుకుంటున్నది", కేవలం దీనితోనే, మరి వేరేదానితో దేనితోనూ పని లేకుండా, నీవు ఎన్నో ఇబ్బందులను, చాలా వాటిని దూరం చేసుకోగలుగుతావు. వాస్తవానికి సాధారణ జీవితంలోనూ ఇది ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి, ఎన్నో వ్యథల నుంచి దూరం చేస్తుంది.

నీ విశ్వాసం దైవం మీద పూర్తి నమ్మకంతో కూడినది కానట్లయితే, అప్పుడు నీవు ఏమనుకుంటావంటే నీకు దైవం మీద విశ్వాసం ఉందనీ, అయినా నీవు దైవశక్తి మీద లేదా దేవుని దయ మీద నమ్మకం కోల్పోతున్నావనీ లేదా దైవానికి నీ మీద నమ్మకం పోతున్నదనీ అనుకుంటావు....

కనుక, ఎవరికైనా దివ్యానుగ్రహం మీద విశ్వాసం ఉండి దానికి తోడుగా సర్వతో ముఖంగా, సంపూర్ణమైన నమ్మకాన్ని కూడా ఉంచితే తప్ప, కష్టాలనేవి ఉంటూనే ఉంటాయి. కాబట్టి రెండూ అత్యావశ్యకమే....

*

ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్న విశ్వాసం అనేది ఏదైతే ఉందో అది దివ్యానుగ్రహం మీది విశ్వాసం; నీవు చేపట్టినది చిట్టచివరకు సఫలం అవుతుందనే విశ్వాసం.

చాలామంది మొదలుపెట్టి, దాని తరువాత కొంతకాలానికి వచ్చి, "నేను ఎప్పటికీ ముందుకు పోలేను. నాకు చాలా అడ్డంకులున్నాయి" అని అంటారు. దానర్థం వారికి విశ్వాసం లేదని.

విశ్వాసం పదిలపరచుకోవాలంటే "సరే, మంచిది, నాకు అడ్డంకులున్నాయి, అయినా నేను వదిలిపెట్టను, అంటిపెట్టుకునే ఉంటాను" అని అంటుండాలి. ముఖ్యంగా నిరాశా నిస్పృహ నీ కాళ్ళను నరికివేస్తుంది, నిన్ను ఆపేసి "అంతా అయిపోయింది, ఇంక నేను ఏ మాత్రం కదలలేను" అని అనిపింపజేస్తుంది. నిజంగా దానితో కథ కంచికే, వ్యవహారం ముగిసినట్లే. అటువంటి దానిని దగ్గరకు రానీయకూడదు.

*

పరిపూర్ణ ప్రశాంతత, నిశ్చలతతో పాటు దివ్యానుగ్రహమందు మొక్కవోని నమ్మకం, విశ్వాసంతో మాత్రమే నీవు పరిస్థితులను ఎంత సవ్యంగా ఉండాలో అంత సవ్యంగా తీర్చిదిద్దగలుగుతావు. ఎవరైతే వారి నమ్మకాన్నంతటిని దైవం మీద, ఒక్క దైవం మీద మాత్రమే ఉంచుతారో, వారికి ఎల్లప్పుడు చాలా అత్యుత్తమమైన శుభం సంప్రాప్తిస్తుంది.

*

దైవానుగ్రహం ఎల్లప్పుడూ వర్షించడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. కాని నీవు దానిని తప్పక పని చేయనివ్వాలి. అంతే కాని దాని పనిని అడ్డుకోకూడదు. దానికి ఉన్న ఒకే ఒక్క నిబంధన, విశ్వాసం. నీ మీద దాడి జరిగినదనే అనుభవం కలిగితే సహాయనికై

శ్రీఅరవిందులనూ, నన్ను ప్రార్థించు. నీ పిలుపు చిత్తశుద్ధి కలిగినదైతే (అంటే అర్థం, నీవు నిజాయితీగా స్వస్థత నొందాలని కోరుకుంటే), నీ పిలుపుకు సమాధానం వస్తుంది, దైవానుగ్రహం నీకు స్వస్థత కలిగిస్తుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ

కుంగుబాటు నివారణ — 4

ప్రతి విషయంలోను జరగకూడనిదేదో జరుగుతుందనే చెడుతలంపు రాక్షసుడి మారణా యుధం. అది ఎల్లప్పుడూ దుష్టశక్తే. నీవు అటువంటి ప్రతిపాదనకు ఏ కాస్త తలయొగ్గినా కూడా, అది దుష్టశక్తే. అది ఆ దుష్టుడి మహా మారణాయుధం.

*

చెడునే అనవరతం తలచడం అనేది ఒక వ్యక్తి దేని గురించి భయపడుతున్నాడో దానిని తన వైపు ఆకర్షించడమే. దానికి మారుగా వారు చేయవలసినదేమంటే అన్ని రకాల నిరాశాపూరిత తలంపులను అవశ్యం తరిమికొట్టాలి. అంతే కాకుండా, తాను ఏమి జరగాలని కోరుకుంటున్నాడో ఆ ఆశావహ ఆలోచనలనే ఆలోచించడానికి తనను తాను ఒత్తిడి చేసుకోవాలి.

*

ఎప్పుడూ గతించినదానికి వగవద్దు. లేక ఏమవుతుందా అని ఊహించుకోవద్దు.

నీలో జరగకూడనిది జరుగుతుందనే తలంపులను సాధ్యమైనంతవరకు రాకుండా చూసుకో; స్వచ్ఛందంగా ఆశావాదివికా.

*

మన చైతన్యంలో నుంచి ఓటమికి తలయొగ్గటాన్ని తరిమివేస్తే, మనం సాక్షాత్కార దిశగా పెద్ద అడుగు వేసినట్లు.

దివ్యానుగ్రహంలో మన విశ్వాసాన్ని పరిపూర్ణంగా పదిలపరచుకుంటే మన అధోచేతనలోని ఓటమికి తలయొగ్గే తత్వాన్ని జయించగలుగుతాం.

*

జీవితాన్ని అతి గంభీరంగా పరిగణించడంలో రెండు విధాలున్నాయి. మొదటిది ఏ ప్రాముఖ్యమూ లేని విషయాలకు ప్రాముఖ్యాన్నివ్వటం, రెండవది మంచివనేవాటిని కొన్నింటిని నిర్ధారణ చేసి, అవే మన జీవనానికి సార్థకత నివ్వగలవు అని ఆ కొన్ని విశిష్టగుణాలకే జీవితాన్ని కుదించివేయడం. ఉదాహరణకు, శ్రీఅరవిందులు చెప్పిన ట్లుగా 'సంస్కారవంతులు' లేదా నిష్ఠాగరిష్ఠులు అనబడే కొంతమందిలో ఈ వైశిష్ట్యం పొడిబారి పెడసరమై, నిస్సారంగా, సంప్రదాయమే పరమావధిగా, ఎదుటివారి మీద దాడిచేసే వైఖరిగా తయారవుతుంది. ఉల్లాసభరితమై, స్వతంత్రమై, సంతోష దాయకమైన ప్రతిచోటా, ప్రతిదాని లోనూ అది తప్పులు వెతుకుతుంది.

జీవితాన్ని పరిపూర్ణం చేయాలంటే, — నేను మాట్లాడుతున్నది, ఇక్కడే, ఈ భూమి మీదే — జీవితాన్ని ఎంతో ఎత్తు నుంచి అంటే జీవితం మొత్తంగా చూడ గలిగినంత ఎత్తు నుంచి చూడవలసిన అగత్యం ఉంది. దానిని ఇప్పుడున్నటువంటి మొత్తంగానే కాకుండా, భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తుల మొత్తంగా, అనగా, ఇతః పూర్వం అది ఏమిటి, ప్రస్తుతం దాని పరిస్థితి, మున్ముందు ఎలా ఉంటుంది అని గమనిస్తే, అప్పుడా వ్యక్తి సమస్తాన్ని ఒక్కసారిగా అవశ్యం చూడగలుగుతాడు. ఆ విధంగానే ఎందుకూ అంటే, ప్రతిదానిని దాని స్థానంలో ఉంచాలంటే, అదే పద్ధతి. దేనినీ తీసివేయడానికి లేదు, ఏదీ తీసివేయబడలేదు. ప్రతిదీ మిగతా వాటన్నంటితో పూర్తి సామరస్యంతో తన స్థానంలో తప్పక ఉండి తీరవలసిందే.

*

నీవు సంతోషంగా ఉండలేనంత కాలం, అంటే నిరంతరం, నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా, వెలుగుతో, మార్పులేని సంతోషంతో ఉండలేనంత కాలం, నీవు ఇంకా పరిశుద్ధత నొందవలసి ఉంది, అని అర్థం. అందుకై నీవు అప్పుడప్పుడు కఠిన పరిశ్రమ చేయవలసిన అగత్యం ఉంది. ఏమైనప్పటికీ ఇది నీ పరిస్థితిని సూచిస్తుంది.

సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించు. తక్షణమే నీవు దివ్యప్రకాశానికి చేరువ అవుతావు.

శ్రీమాత

నీవు వేరే అన్న భావనతోనే బాధ, కష్టం, దైన్యం, అజ్ఞానం, అన్ని అసమర్థతలు పొడసూపుతాయి. అది పూర్తి భగవదర్పణలో సంపూర్ణంగా, స్వయంగా తనను తాను అర్పించుకుని, స్వ స్పృహ లేకుండా ఉన్నప్పుడే కష్టాలు మాయమై, వాటి స్థానంలో సంతోషం నెలకొంటుంది. దానిని ఏదీ మరుగుపరచ లేదు.

కేవలం ఈ సంతోషం ఈ ప్రపంచంలో సుస్థిరమైనప్పుడే అది పూర్తిగా మార్పు చెందుతుంది. దాని ద్వారా ఒక నవ్యజీవితం, ఒక నవీన సృష్టి, ఒక నవ్య సాక్షాత్కారం చోటు చేసుకుంటుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ

కుంగుబాటు నివారణ — 5

ప్రశ్న: కుంగుబాటు కమ్ముకున్నప్పుడు ఏం చేయాలి?

దానిని దులిపివేయాలి, నీ కాళ్ళ మీద దుమ్మూధూళిని దులిపినట్లు దులిపివేయాలి.

*

ప్రశ్న: కుంగుబాటుకు లోనుచేసే దాడుల నుంచి ఏ విధంగా తప్పించుకోగలం?

ఆ సమయంలో కుంగుబాటు ఉనికికి ఏమాత్రం ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా, దానికి ఉదాసీనుడవై, అది లేనట్లుగానే నీ పనులను యథావిధిగా కొనసాగించాలి.

*

మనిషిలోని అహమే కుంగుబాటుకు లోనవుతుంది. దానిని గురించి ఆలోచించవద్దు. ప్రశాంతంగా నీ పనులను చేసుకుంటూ పో, కుంగుబాటు మాయమవుతుంది.

*

ప్రశ్న: ప్రియమైన మాతా, గత రెండు రోజులుగా నేను చాలా నిరాశకు, దుఃఖానికి లోనయాను, ఎంతగా అంటే అవి మరి కొన్ని రోజులు ఇంకా ఉంటే వీటిని వదిలించుకోవటం నాకు చాలా కష్టమౌతుందేమోనని అనిపిస్తున్నది.

బాహ్యప్రపంచంలో ఉన్నట్లుగానే, సూక్ష్మప్రపంచంలోనూ చోరులున్నారు. దానికి, లోకజ్ఞానం కలిగిన వివేకవంతుడు ఎంతో జాగ్రత్తగా తన ఇంటి తలుపులకు గడియలు

వేసినట్లుగా, నీ ఆలోచనలు, అనుభూతులనే తలుపులను ఆ చోరులు ప్రవేశించకుండా అవశ్యం మూసివేయాలి.

ఈ దుఃఖం, నిరాశ, ఆత్మహత్యా సూచనలు వారి నుంచే (ప్రాణికలోకపు చోరులు) వస్తాయి. ఎందువల్లనంటే నీవు కుంగుబాటుకు లోనయినప్పుడే వారు నీ నుంచి తస్కరించగలుగుతారు. నీవు వారి సూచనలను ఏమాత్రం వినకూడదు. ఆ దుష్టసూచనలను నీవు అవశ్యం తిరస్కరించాలి. తిరిగి మరల ఆత్మస్థైర్యంతో నీ వ్యక్తిత్వంతో, చెప్పాలంటే నీదైన 'చిరుదరహాసం' తో నిలదొక్కుకోవాలి.

*

ప్రియమైన బిడ్డా, నీ ఇచ్ఛాశక్తులను, వ్యాయామంతో కండరాలను ఏ విధంగా బలిష్టంగా పెంచుకుంటారో, ఆ విధంగా పెంచుకోవాలి. ఓరిమితో ఉండటానికీ, నీ ఇచ్ఛను ఉపయోగించి, అదే విధంగా కుంగుబాటును తోసిపారవేయడానికీ నీ శక్తిని ఉపయోగించాలి. నా ప్రేమ సర్వస్వంతో నీకు సహాయం చేయడానికి నేను ఎల్లప్పుడు నీ దగ్గరగానే ఉన్నాను.

*

నీవు తప్పక చేయవలసిందేమంటే, అసమ్మతిని తెలిపిన మరుక్షణం ప్రాణికానికి రెండు దెబ్బలు తగిలించడమే. అదే భౌతికవిషయమైతే, దాని అసమ్మతికి కొంత కారణం ఉంటుంది కనుక, దాని విషయం పరిగణించి, కావలసిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. కానీ ప్రాణికం విషయంలో మటుకు కేవలం 'తన్నులే' మందు. ప్రాణికం ఏ క్షణాన అసంతృప్తి వెళ్ళగక్కినా దానికి రెండు తగిలించడమే. ఎందువల్లనంటే ప్రకాశాన్ని, సత్యాన్ని అడగటానికి బదులుగా, జీవి కోరుకునే తిండి, బట్ట మొదలైన సుఖభోగాలు, సాంఘికంగా ఆహ్లాదపరచే వస్తువులు, విషయాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వాటికే అంటిపెట్టుకుని ఉండే అల్పచైతన్యం నుంచి బయటపడాలంటే మరొకదారి లేదు.

ప్రాణికం సర్వసాధారణంగా గట్టిగా కోరుకునేవాటిలో మెచ్చుకోలు ఒకటి. అది విమర్శించబడటాన్ని, తనను చాలా అప్రధానమైనదిగా వ్యవహరించడాన్ని ద్వేషిస్తుంది. అందుకనే అది ఎల్లప్పుడూ తిరస్కారాలకు అవశ్యం తయారుగా ఉండాలి, వాటిని పూర్తి ప్రశాంతతతో స్వీకరించాలి. అదే విధంగా స్వయం సంతృప్తికై

చేసే ప్రతి గమనమూ అసత్యశక్తుల పాదపీఠానికి అర్పణ అనే విషయం మర్చిపోకుండా మెచ్చుకోలుకు ఏమాత్రం ప్రాధాన్యత నివ్వకూడదు.

*

అసంబద్ధమైన భావాలలో తగుల్కొనవద్దు. 'మతిభ్రమణం', 'నరకం', 'చీకటికూపం' అనేవన్నీ నీ ఊహల లోనివి మాత్రమే.

వాటి నన్నింటిని నా ప్రేమ, ఆశీస్సులతో మార్చడం నీకు చాలా శుభాన్ని కలుగజేస్తుంది.

*

వాస్తవంలో, కుంగుబాటు అనారోగ్యా లన్నింటిలోకి తీవ్రమైనది. మనం రోగాన్ని ఎంత శక్తిని ఉపయోగించి వదిలించుకుంటామో అంత శక్తితో దానిని అవశ్యం తోసి పారవేయాలి.

*

ప్రశ్న: మాతా, నా హృదయం పొడిబారి, దుఃఖంతో, అంధకారబంధురంగా తయారయింది.

నీవు అందమైనది, ఉత్సుకతను కలిగించేదానిని ఏదైనా చదవగూడదా. అది నిన్ను నీవే చూసుకోవటం నుంచి దూరంగా తీసుకువెళ్తుంది కదా? అదే శ్రేష్టమైన నివారణోపాయం.

*

ప్రియమైన బిడ్డా, నీవు ఎక్కువ మారులు దుఃఖంతో, కుంగుబాటుకు లోనవుతున్నావనిపిస్తున్నది. ఎందువల్లనంటే నీ నరాలు బలిష్టంగా లేవు. నీవు ఎక్కువ తిని, ఎక్కువ సమయం నిదురించాలి. ఆరుబయలు వాతావరణంలో ఏదో కొంత వ్యాయామం మొదలైనవి చేయాలి.

*

కారుమబ్బులు కమ్మి మసకబారిన వేళలో ప్రశాంతచిత్తంతో ఉండగలగాలంటే, దైవం మీద ఆయన అందించే సహాయానికంతకూ కృతజ్ఞతను నీ హృదయమంతా నింపుకోవాలి. కృతజ్ఞత కూడా మరుగున పడిపోతే, ఇటువంటి అస్పష్టతతో నిండిన సమయం ఉండే వ్యవధి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయినా దీనిని వేగంగా, సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనే మందుంది; దానికి నీ హృదయంలో పరిశుద్ధతాగ్ని సర్వదా

జ్వలిస్తుండాలి. పురోభివృద్ధికై ఆకాంక్షతో, తీవ్రమైన గాఢభావావేశంతో కూడిన సమర్పణ ఉండాలి. చిత్తశుద్ధి ఉండేవారందరిలో ఈ అగ్నిజ్వాల రగిలింపబడుతుంది. అది కృతఘ్నతాపరమైన బూడితతో కప్పివేయబడకుండా నీవు అవశ్యం జాగ్రత్తపడాలి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా. త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ

సరియైన దృక్పథం

సరియైన దృక్పథం అంటే నమ్మకం ఉంచటం; ప్రశాంతంగా ఉండటం. ఎదురుదాడి దాటేవరకూ ఓపికతో, సంయమనంతో ఉండటం. విశ్వాసము కలిగి వుండటం. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ధైర్యాన్ని కోల్పోగూడదు. నమ్మకాన్నీ కోల్పోగూడదు. అసహనం పనికి రాదు. నిరాశపడకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఆకాంక్షను వీలయినంత అధికంచేసుకోవాలి. జరుగుతున్నదాన్ని పట్టించుకోగూడదు. 'అంతా చివరకు మంచే జరుగుతుంది' అనే దృఢనమ్మకాన్ని కలిగి ఉండటమే ఉత్తమ మార్గం.

*

మొట్టమొదటగా చైతన్యం కలిగి ఉండాలి. తరువాత మనసు అదుపులో వుండాలి. వీటిపై యాజమాన్యాన్ని సంపాదిస్తే మనస్తత్వం కూడా మారుతుంది. అయితే ఇది చివరలోనే లభిస్తుంది. చెడ్డ అలవాట్లను, పాత అలవాట్లను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వీటిని చాలా కాలము నియంత్రణలో ఉంచితే, వాటంతటవే పరిహరింపబడి ప్రవర్తన మారటం జరుగుతుంది.

ఉదాహరణకు తరచు నిరాశకు లోనయ్యే ఒక వ్యక్తి విషయం చూద్దాం. తాను అనుకున్నట్లు జరగకపోతే అతడు నిరాశపడతాడు. ఇలాంటివాడు తన నిరాశను తాను మొదటగా గ్రహించాలి. తరువాత దాని కారణాలను అన్వేషించాలి. తనకు ఎందుకు ఊరకనే నిరాశ కలుగుతున్నదో గమనించాలి. విషయం అవగాహనకు రాగానే నిరాశను అదుపులో వుంచుకోవడానికి ప్రయత్నం ప్రారంభించాలి. దానికి తగిన కారణం వున్నప్పటికి ఆ నిరాశను లేకుండా చేయటానికి ప్రయత్నించాలి. అంటే తన మీద తాను అదుపును సాధించాలి. అపుడు కారణం వున్నా, తాను

నిరాశ పొందడు. ఇలా చాలా కాలం చేస్తూ వుంటే నిరాశపడటం అనే అలవాటు తన ప్రవృత్తి నుండి అంతర్థానం అవుతుంది. ప్రవృత్తి మారితే నిరాశపడటం వంటి ప్రతిస్పందనలు వుండనే వుండవు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కె. ఆర్. ఎల్. నరసింహారావు

కుంగుబాటు — ఉత్సుకత

ఈ కుంగుబాటు, ఉత్సాహము రెండూ రెండు విపరీత స్థితులే. దేని ఇబ్బందులు దానికున్నాయి.

దృఢసంకల్పం[1] లేకపోతే కుంగువాడు వల్ల "దీని వల్ల ప్రయోజన మేమీ లేదు. జీవితమంతా వేచి యుండాలి" అనిపిస్తుంది. ఇక ఉత్సుకత విషయానికొస్తే ప్రాణిక మంతా రాత్రికి రాత్రే పరివర్తన చెందాలని ఆశిస్తుంది. "ఇక నుంచి నాకే అడ్డంకీ లేదు, యోగమార్గంలో చాలా తొందరగా ముందుకు పోతాను, ఏ విధమైన కష్టమూ లేకుండా దైవచైతన్యాన్ని పొందుతాను" అనుకుంటుంది. ఇంకొక విధమైన ఇబ్బందు లుంటాయి. వాటికింకా కొంత సమయం కావలసి వస్తుంది. ఇంకా పట్టుదల కావాలి. అందువల్ల ప్రాణికం కొన్ని గంటలో, రోజులో లేక కొన్ని నెలలో గడిచిన తర్వాత తనలో తాను అనుకుంటుంది. "ఉత్సుకత వల్ల ఏమీ ముందుకు సాగలేదు, నిజానికి ఏమైనా సాధించామా? ఈ పద్ధతివల్ల ఎక్కడి వాళ్ళు మక్కడే ఉన్నాము కదా! నిజా నికి పూర్వం కంటే అధోగతిగా వున్నాము. ఇంకా బాధ, కలతలు వచ్చాయి కదా! ఏవీ గతంలో ఉన్నట్లు లేవు. ఇంకా ఉండవలసిన తీరులో లేవు. నేను చేస్తున్నదేదో చాలా అలసట గొలుపుతున్నది." ఇంకా దీన్ని కొనసాగిస్తే ఒక పెద్దమనిషి ఇలా అనుకుంటాడు, "ఇంక చాలు, నన్ను వదిలిపెట్టేసేయి. నా కింక ముందు కెళ్ళాలని లేదు. నేనుండే చోట నేనుంటాను, నేనింకేమీ ఇబ్బంది పెట్టను, కాని నన్ను చికాకు పెట్టకు!" ఈ విధంగా ఎక్కువ పురోగతి లేకుండా ఉండిపోతారు.

---

[1] ప్రాణికసత్తను మార్చుకోవాలనుకున్నప్పుడు

జాగ్రత్తగా తప్పించుకోవలసిన పెద్ద ఆటంకాలలో ఇది ఒకటి. ఈ విధమైన అసంతృప్తి, విసుగు కలుగుతున్నట్లుగా ఏ చిన్న సూచన కనిపించినా ప్రాణికానికి నచ్చచెప్పాలి: "మిత్రమా, నీవు చాలా ప్రశాంతంగా ఉండబోతున్నావు. నీకు చెప్పినది నీవు చేయబోతున్నావు. అలా కాని పక్షంలో నాతో పోరాటమే జరపాలి." "అంతా ఇప్పుడే, ఈ క్షణమే జరగాలి" అనే ఉత్సుకత కలిగినవారితో నీవు "కొంచెం ప్రశాంతత వహించు, నీ శక్తి అమోఘమే, కానీ దాన్ని ఇలా అయిదు నిమిషాల్లో ఖర్చు చేయకూడదు. మనకది చాలా కాలం రావాలి. దాన్ని జాగ్రత్తగా దాచు, అవసరమైనప్పుడు నీ సహకారాన్ని నేను కోరతాను. అప్పుడు నీ సద్భావాన్ని ప్రదర్శించు; నీవు తప్పక ఒప్పుకుంటావు, ఏ మాత్రం సణుగుకోవు, కాదని ఎదురు చెప్పవు, ఎదురు తిరగవు, కేవలం 'సరే' 'సరే' అంటూ అడిగినప్పుడు కాస్త త్యాగం చేస్తావు, మనస్ఫూర్తిగానే ఒప్పుకుంటావు" అనాలి.

*

నీ బాధలు, మనస్సులో కుంగుబాటు, నిరుత్సాహము, విసుగు,క్రోధము మొదలైనవన్నీ కూడా ప్రాణిక విభాగం నుంచే వస్తాయి. ప్రేమను ద్వేషంగా మార్చేదీ, పగ, ప్రతీ కారం, వైరము, చెడుతలంపులు, పాడుచేయాలనీ, హానిచేయాలనే ప్రేరేపణలు కలిగించేది కూడా ప్రాణికమే. ఏదైనా దాని కిష్టం లేనిదీ, కష్టం కలిగించేదీ ఉన్నప్పుడు, అదే నిన్ను నిరుత్సాహపరుస్తుంది. భీష్మించుకోవటంలో దానికి అసాధారణ సామర్థ్యం ఉంది. దానికి తృప్తి కలగనప్పుడు, అది ఓ మూల నక్కుతుంది. ఏ మాత్రం కదలదు. ఇక అప్పుడు నీకు ఏ మాత్రం ఓపిక కానీ, శక్తి గానీ ఉండదు; నీ ధైర్యం సడలి పోతుంది. నీ సంకల్పం వాడిన తోటకూర మాదిరిగా అయి సడలిపోతుంది. రోషావేశాలు, విసుగు, క్రోధము, నిస్పృహ, దుఃఖము, రోషము మొదలైనవి కల్పించేది ఆ ప్రాణిక మనిషే. ఎందువల్లనంటే అది చర్యాత్మక శక్తి.

అందువల్ల అది ఎటువైపు మొగ్గుతుందో అనేదాన్ని బట్టే అంతా ఉంటుంది. ఇంకా చెపుతున్నాను, దానికి సమ్మె చేసే అలవాటుంది. అదే దాని గొప్ప ఆయుధము: "ఆ! నేను చెప్పింది నీవు చేయటం లేదు కదా! అయితే నేను కదలను, చస్తాను" అంటుంది. ఒక చిన్న విషయానికి కూడా అది అలా చేస్తుంది. దాని బుద్ధి చాలా చెడ్డది. అది ముక్కోపి. తాను చాలా శక్తివంతమైన దానిననే విషయం దానికి తెలుసనే నా నమ్మకము. తాను పూర్తిగా విజృంభిస్తే దాని వేగాన్ని ఏదీ తట్టుకోలేదని

అది స్పష్టంగా అనుకుంటుంది. తమ వైపు మొగ్గు ఉన్నదనుకునే వారందిరి మాదిరిగానే ఈ ప్రాణికం కూడా బేరాలు సాగిస్తుంది: “నేను నా శక్తి నీకిస్తాను, నీవు నేను చెప్పినట్లే చేయాలి. నే నడిగింది గనక ఈయకపోతే నా శక్తి తీసేసుకుంటాను.” అంతే, నీవు చతికిలపడిపోతావు. ఇది నిజము.

దాన్ని కట్టడి చేయటం కష్టమే. అయినప్పటికీ నీవు గనుక దాన్ని లొంగదీసుకోగలిగితే సిద్ధి పొందేందుకు నీకు మంచి శక్తివంతమైన సాధనం దొరికినట్లే. పెద్ద పెద్ద అడ్డంకులను అది ఎగరగొట్టి పారేయగలదు. ఒక మూర్ఖుణ్ణి కూడా మేధావిగా మార్చగల సామర్థ్యం ఒక్కదానికే ఉంది. ఎవరైనా గట్టిగా పురోగమించాలని పరితాపం చెందినప్పుడు, అది ప్రాణికం గ్రహించి పూనుకుంటే మూర్ఖాగ్రేసరుడు కూడా మహాబుద్ధిశాలి అవుతాడు! అది ఎవరో చెప్పిన మాట కాదు, నేను ప్రత్యక్షంగా చూశాను. మందంగా, జడుడిగా ఏం చెప్పినా అర్థం చేసుకోలేనివారు, వారికి మీరు నెలల తరబడి వివరించి చెపుతున్నా గోడతో చెప్పినట్లు గ్రహించలేనివారిని నేను చూశాను. ఉన్నట్లుండి వారి ప్రాణికం ఒక ఆర్ద్రతకు లోనుగావటం, వారెవరినో మెప్పించాలనుకోవటం గానీ, వారికేదో కావలసివచ్చి గానీ, అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడగానే వారి ప్రాణికంలో చలనం కలిగి ఒక్కసారిగా మత్తు వదిలించుకొని, వారి శక్తిని మూలమూలలా నింపటం మొదలుపెట్టగానే వారికంతా బోధపడింది. తెలివి వచ్చింది.

అందువల్ల దాని విషయమై శ్రద్ధ వహించండి. దాన్ని మంచి ఆదరణతో చూసుకోండి గానీ, దానికి లోబడవద్దు. ఎందుకంటే అది మిమ్మల్ని చాలా రకాల ఇబ్బందికరమైన ప్రయోగాలకు గురిచేస్తుంది. అలా కాక, దాన్ని ఏదో రకంగా ఒప్పించగలిగితే, ఎంతో పెద్ద పెద్ద అంగలతో పురోగమించగలదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అమరవాది ప్రభావతి, అమరవాది వేంకటరామ శాస్త్రి

జీవితంలో వైఫల్యాలు, పరాజయాలు

ప్రశ్న: కొంతమంది వ్యక్తులకు వారికి జరిగే సంఘటనలు వారు ఆశించినదానికి, కోరుకున్నదానికి, మంచిదని భావించినదానికి ఎప్పుడూ విరుద్ధంగా ఉంటాయి. తరచు వారు నిరాశకు లోనౌతారు. ఇది వారి అభివృద్ధికి అవసరమా?

నైరాశ్యత అభివృద్ధికి ఎప్పుడూ అవసరం కాదు. ఇది ఎల్లప్పుడూ బలహీనతకు, తమస్సుకు గుర్తు. తరచుగా ఇది ప్రతిరోధశక్తి ఉనికిని సూచిస్తుంది. అంటే ఉద్దేశ పూర్వకంగా సాధనకు అవరోధం కల్పించే శక్తి.

కావున జీవితంలో అన్ని పరిస్థితులలోను నిరాశ చెందకుండా ఉండుటకు జాగ్రత్త వహించాలి. దానితోపాటు మందకొడిగా, విచారంగా, నిరాశగా ఉండే అలవాటు, సంఘటనలపై ఆధారపడి ఉండదు. ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడి నందువల్ల సంభవిస్తుంది. తమ మీద తమకు విశ్వాసం కలవారు నిరాశ లేకుండా, అధైర్యపడకుండా అన్ని పరిస్థితులను, అత్యంత క్లిష్టపరిస్థితులను కూడా ఎదుర్కొనగలరు. అటువంటి వ్యక్తి ధీరోదాత్తుడిగా చివరి వరకు పోరాడుతూనే ఉంటాడు. తమ స్వభావం మీద తమకు నమ్మకం కొరవడినవారికి ఓర్పు, సహనశక్తి, ధైర్యసాహసాలు కూడ లోపిస్తాయి.

అభివృద్ధి చెందుటకు అవసరమైనది ఏది అని ప్రశ్నించుకుంటే — పరిణామం చెందుతున్న ప్రపంచంలో ప్రతి ఒకటి అభివృద్ధికి దోహదపడేలా ఉంటుంది. కాని వ్యక్తిగతమైన అభివృద్ధి ఎన్నో పూర్వజన్మలకు, అసంఖ్యాకమైన అనుభవాలకు చెందినదై వుంటుంది. దీనిని ఒక్క జన్మలో నున్న చావుపుట్టుకల మధ్య నున్న జీవితంతో తీర్మానించలేము. మొత్తం మీద జయాపజయాలతో గూడిన జీవితానుభవం, అంత రాత్మ పురోగతికి ఎంతగా ఉపయోగపడుతుందంటే, గెలుపు, విజయములతో గూడిన జీవితానుభవమంతగా ఉపయోగపడుతుంది. అంతకు మించి జయాపజయాలు, ఆశానిరాశలు, సుఖదుఃఖాలు సమ్మిళితమై ఒకదాని వెంట మరొకటి సంభవిస్తుండే గుర్తింపులేని జీవితానుభవం కన్న ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయనుట నిస్సందేహము. ఇలాంటి జీవితం 'సహజమైనది' గా సాగుతుంది — పెద్ద ప్రయత్నం లేకుండా.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సిద్దులగారి త్రివేణి

మా హృదయం ముక్కలౌతున్నట్లనిపించే ప్రతీసారి ఒక లోతైన మార్గద్వారం మాలో తెరుచుకుంటుంది

ఎప్పుడైనా ఒక గాఢమైన దుఃఖం, కాల్చివేసే సంశయం, భరించలేని బాధ నిన్ను ముంచెత్తివేసే తీవ్ర నిరాశకు గురిచేస్తుంటే, అక్కడే ఎక్కడో నీవు పోగొట్టుకున్న, నిశ్చలతను, శాంతిని తిరిగి చేజిక్కించుకొనే పదిలమైన దారి వుండి ఉంటుంది.

మన అంతరంగపు లోతుల్లో ఒక జ్యోతి ప్రకాశిస్తుంది. తన ఉజ్వలతను, శుద్ధ తను బట్టి మాత్రమే సరితూచ బడుతుంది. ఈ భౌతిక ప్రకృతిని జీవింపజేస్తూ, పరి పోషిస్తూ ప్రకాశింపజేస్తూ ఉన్న విశ్వాత్మలోని సచేతనమైన, సజీవమైన అంశ ప్రకాశం అతడు. అతడి ఆజ్ఞనే శిరసా వహించాలనుకునేవారికి అతడొక అమోఘమైన, సశక్తమైన మార్గదర్శి. అతడిని చూద్దామనుకుని, అతని స్వరం విందామనుకునేవారికి, అతడికే విధేయులమై వుందామనుకునేవారి వైపుకు తిరిగి, తన ప్రేమసహనాలతో వారిపై ఓదార్పును నింపుకొని వున్న సహాయకుడతను. అతడి పట్ల నిజాయితి, నిరంతర ఆకాంక్ష ఏదైనా వృధా కాదు: దృఢమైన, ఆదరపూర్వకమైన విశ్వాసం నిష్ప్రయో జనం కాదు; అతడికై నిరీక్షణ ఎప్పటికీ నిరాశాజనకం కాదు.

నా హృదయం ఎంతో వ్యధ చెందింది. వేదన పడింది. దుఃఖం అడుగున పడి ముక్కలైనంత పని అయ్యింది. బలీయమైన బాధ క్రింద నలిగి కుంచించుకుపోయింది. అయినా నిన్ను పిలిచాను. ఓ దివ్య స్వాంతన ప్రదాతా! నిన్నే నే పరితపిస్తూ ప్రార్థించా... మిరుమిట్లుగొలిపే నీ జ్యోతిర్మయ ప్రభ నా ఎదుట ప్రత్యక్షమై మళ్ళీ నన్ను బ్రతికించింది.

ఈ వేదన అనివార్యం కాదు, కోరుకోదగింది కాదు. అది మాలో ఏర్పడినప్పుడు, అది ఎంత సహాయకారి కాగలదు!

మా హృదయం ముక్కలౌతున్నట్లనిపించే ప్రతీసారి ఒక లోతైన మార్గద్వారం మాలో తెరుచుకుంటుంది. క్రొంగొత్త క్షితిజావరణలు, సుసంపన్న మైన రహస్యనిధులు బయటపడుతున్నట్లు, విధ్వంసపుటంచుల్లో ఉన్న ఈ అంతర్జీవునికి సశక్తమైన, నూత్న జీవితాన్ని మరొక్కసారి అందించే బంగారు ప్రవేశ ద్వారం తెరుచుకుంటున్నట్లు మాకు అనిపిస్తుంది.

ఎప్పుడైతే ఒకదాని వెంట ఒకటిగా అంతరానుభవ అవరోహణలతో నిన్ను అభివ్యక్తం చేసే తెరను చేరుతామో, అది వైదొలగుతుందో, ఓ పరమేశ్వరా! ఈ మొత్తం వ్యక్తిత్వపు అణువణువు లోనికి చొచ్చుకునిపోతున్న సంప్రాణ వేగతీవ్రతను, సదా రూపాంతరీకరిస్తూపోతుంటే, నీ ప్రేమ లోని ఉదాత్తతను, ఎవరు వర్ణించగలరు!

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: హర్షవర్ధన్

దిక్కుతోచని శిష్యుని ఉద్దేశించి

ప్రశ్న: నేను ఎటు వెళుతున్నాను, ఏమి చేస్తున్నానో నాకు అర్థం కావటం లేదు. అంతా తికమకగా ఉంది. నాకు దారి చూపించండి.

నీ ప్రశ్నల వుద్దేశం నాకు బోధపడటం లేదు. ఇటువంటి అర్థంకాని తికమక పెట్టే నిరుత్సాహం, అర్థంలేని ప్రశ్నలు ఆశ్రమంలో చాలామందిపై ప్రభావం చూపించాయి. ఇదే విధంగా. ఇంతకు మించి నీ భావాలకు మరే ఆధారం వుండే అవకాశం లేదు.

నీవు ఎక్కడ వున్నావని? శ్రీమాత సమక్షంలో, నా సామీప్యంలో వున్నావు. నీవు ఏ దిశగా వెళుతున్నావు? సేవ, సమర్పణల ద్వారా దైవాన్ని చేరుకోవాలని.

నీవు ఏమి చేస్తున్నావు? సేవ; దైవానికి సమర్పించుకోవటం. శ్రీమాత సెల విచ్చినట్లుగా, మిగిలినదంతా నీ సేవ, నీ సమర్పణల నిరాడంబరత, పరిపూర్ణత్వాల మీద ఆధారపడి యుంటుంది.

నిన్ను ఆందోళనపరిచే, ఆలోచనలలో ఇంకేమయిన ప్రత్యేకంగా వుంటే అది తేటతెల్లం చేయటం మంచిది. ఆశ్రమంలో కొంతమంది అనుకుంటున్న మాటలను, సూచనలను నువ్వు పట్టించుకోవద్దు. ఈ విషయం నేను ఇప్పటికే చెప్పాను. ఎందుకంటే, అవి అసంతృప్తిని, నిరాశను కలిగించే విషపదార్థాల వంటివి.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: కె. ఆర్. ఎల్. నరసింహారావు

కుంగుబాటుకు కుంగిపోగూడదు

పరిస్థితులు అనుకూలించనపుడు కుంగిపోవడం సమస్య పరిష్కారానికున్న అతి చెడ్డమార్గం. ఏదో కోరిక లేక కాంక్ష తెలిసో తెలియకనో నీలో వుండి వుంటుంది. దానికి తృప్తి కలుగనందువల్ల ఉద్రేకంతో తిరుగుబాటు చేసింది. మంచిమార్గం ఏమిటంటే దాన్ని తెలుసుకొని, ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా దాన్నెదుర్కొని బయటకు నెట్టివేయడం.

కోరిక, కాంక్ష అన్నీ పరమ సత్యానికి విరుద్ధమని, ఇంకెంత మాత్రం వాటిని గురించి తలచగూడదని, నిమ్నప్రాణికం శాశ్వతంగా తన మనస్సులో నిశ్చయించుకొంటే, అవి తిరిగి రాలేనంతగా త్వరలోనే నిర్వీర్యమైపోతాయి.

*

ఒక ప్రత్యేక ఫలితం కోసం గతంలో చేసిన కృషిలోని అధిక ఆరాటం, అధిక శ్రమ లాంటి ఏదో లోపం కుంగుబాటుకు, ప్రాణిక సంఘర్షణకు కారణం. ఇందు మూలంగా చేతనలో పతనం జరిగినపుడు, క్షోభ, నిరాశ, కలవరానికి లోనైన ప్రాణికం పైకి వచ్చి, సంశయం, నిస్పృహ, తమస్సులకు సంబంధించిన సూచనలను విశ్వప్రకృతి యొక్క విరుద్ధ పార్శ్వం నుండి లోనికి నిండుగా ప్రవేశించనిస్తుంది. మానసిక చేతనలో కంటె ఏ విధంగానూ తక్కువ గాకుండా, ప్రాణికంలోనూ, భౌతికంలోనూ, ప్రశాంతత, సమత గల ఒక సుస్థిర పునాది వైపుకు కదలాలి. పరాశక్తి, బ్రహ్మానందాలు పూర్ణంగా క్రిందికి జలపాతంలా రావాలి. కాని దాన్ని నిలుపుకోగల ఒక సుస్థిర ఆధారమైన సంపూర్ణ సమత మాత్రమే, ఆ సామర్థ్యాన్ని సుస్థిరతను ఇవ్వగలుగుతుంది.

*

కుంగుబాటుకు నీవు కుంగిపోకూడదు అనేది యోగంలో ఒక నియమం. దాన్నుండి నీవు వెనక్కు తగ్గి నిలబడి దాని కారణాన్ని పరిశీలించి, దాన్ని తొలగించాలి. ఎందుకనంటే, బహుశా, ఒక అపసవ్య కదలికకు లోబడడం, లేదా జుగుప్స కలిగించే నీచ కోరికను, కొన్ని సందర్భాల్లో సంతృప్తిపరుస్తూ, మరి కొన్ని సందర్భాల్లో నిరాశపరుస్తుండడం చేత ప్రాణికసంబంధమైన దోషం, ఒక కారణంగా వ్యక్తిలో ఎక్కడో సదా వుంటుంది. యోగంలో నిరాశపడ్డ కోరిక కంటె ఒక సంతృప్తిచెందిన కోరిక,

ప్రాముఖ్యత నీయబడ్డ, ఒక అపసవ్య కదలిక, చాలా తరచుగా అకస్మాత్ చెడు పరివర్తనను కలుగచేస్తాయి.

వీటి యొక్క తాకిడులకు అందుబాటులో వున్న బాహ్యప్రాణికంలో, మానసిక భాగంలో తక్కువగానూ, నీ అంతరంగ లోతుల్లో అధికంగానూ జీవించడం నీకు చాలా అవసరం. అంతరాంతరాల్లోని చైత్యపురుషుడుని ఇవి కుంగదీయలేవు. అది దైవానికి తనదైన సామీప్యతలో వుండి, యదార్థ పరమ పురుషునికి ఉపరితలపు అల్ప కదలికలను విదేశీయమైన ఉపరితల విషయాలుగా పరిగణిస్తుంది.

*

అధైర్యపడటానికి బాహ్యకారణాలు మనస్సుచే కల్పించబడినవే. వాటికి బదులు పలికేదీ, పలుకనిదీ మనస్సే. మనస్సు (సాధారణంగా ప్రాణిక మనస్సు) వాటిని తానే తన ముందు, ఒకానొక విధంగా పరచిపెట్టుకొని, వాటికి స్వకీయ పద్ధతిలో స్పందించితే తప్ప, దానిని బాహ్యవిషయమేదీ ప్రభావితం చేయలేదు.

*

మనస్సు గనుక (మానసిక మనస్సు, ప్రాణిక మనస్సు, భౌతిక మనస్సు, ఉపచేతన మనస్సు) బాహ్యవిషయాలకు స్పందించకపోతే, కుంగుబాటు కలుగదు. ఒక ఆత్మ గాని, ఒక శిలగాని, ఎన్నడూ కుంగుబాటుకు లోను కావు. వాటి లాగే యధార్ధ మనస్సు, యధార్థ ప్రాణికం, యధార్థ భౌతిక చేతన ఎన్నడూ కుంగిపోవు. ఎందుకనంటే కుంగుబాటుకు కారణమైన విషయాలకవి స్పందించవు.

*

స్వీయ పరిశుద్ధత, పరివర్తనకు సంబంధించిన కృషిలో తడబాట్లు, వైఫల్యాలు వగైరా లేకుండా వుండడం అసాధ్యం. కాని వాటి వల్ల స్థైర్యం కోల్పోవడం, పరితపించడం అనేవి సహాయపడవు సరి గదా, అపకారం చేస్తాయి. అవి తేలికగా కుంగిపోయేటట్లు చేస్తాయి. కుంగుబాటు, మనస్సుపై మబ్బులు కమ్ముకొనేటట్లు చేస్తుంది, మనస్సును బలహీనపరుస్తుంది. అపసవ్య కదలికను, దాని స్వభావాన్ని ప్రశాంతంగా గమనించి (ఇచట తప్పు చేసింది నాలుక, తేలికగా పొరపాటు చేసేది ఎప్పుడూ నాలుకే) దానిని అంతరంగికంగానే సరిదిద్దుకోవడం ఎప్పుడు కూడా ఉత్తమమైన పద్ధతి. ప్రశాంతత, ఆత్మకు సంబంధించిన యధార్థ ఆధ్యాత్మిక ప్రశాంతత ఉన్నప్పుడు

దాన్ని పదిలంగా ఎల్లప్పుడూ నిలుపుకోగలగాలి. దానితో ప్రతిదాన్నీ నిర్ణీత సమయంలో అతి తక్కువ కష్టంతో చేయగలుగుతాం.

*

పూర్తి వెలుగు, యదార్థ క్రియాశక్తి తనలో చోటుచేసుకోనంత వరకు గందరగోళాన్ని లేదా అజ్ఞానాన్ని తనలో ఎక్కడో ఒక చోట అనుభూతి చెందకుండా ఎవరున్నారు? ఎప్పుడూ ఆ అయోమయ స్థితిని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండడం, దానితో బాధ పడ్తూండడం, దానితోనే జీవితాన్ని గడుపుతూండడం, దాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ గోరంతలను కొండంతగా చేయడం, అదొక్కటే వాస్తవం, యదార్థం అన్నట్లు దాన్ని పరిగణించడం నీవు చేస్తున్న పొరపాటు. క్రియాశక్తిని అనుభూతి చెందినపుడు, దాని వైపు తిరిగి దాన్ని పనిచేయ నివ్వు — సందిగ్ధస్థితిని, అంధకారాన్ని తొలగించి వేసేది ఆ దివ్య క్రియాశక్తే. నీవు గాని, నీవు దాన్ని గురించి చేసే ఆలోచన, నీవు పడే ఘర్షణగాని కాదు. నీ విశ్వాసం, నమ్మకం 'యదార్థ' మైనదో, కాదో పరీక్షించి నందువల్ల ప్రయోజనం ఏముంటుంది? క్రియాశక్తిని అనుభూతి చెందాలంటే కావలసింది ప్రశాంతంగా వుండడం, దాన్ని పనిచేయ నివ్వడం.

*

చుట్టూ కుంగదీసే, నిరుత్సాహపరచే శక్తులు ఎప్పుడూ ఉన్నట్లయితే, మనకు పైన, మన చుట్టూ మనం అందిపుచ్చుకోగల శక్తులూ ఎప్పుడూ ఉన్నాయి — మనలను యథాస్థితికి తెచ్చి, స్థిరపరచి, విజయం సాధించటానికి బలం, విశ్వాసం ఉత్సాహం తిరిగి మనలో పాదుకొలిపి, వాటిని మనలోనికి ఆకర్షించే శక్తులు, సహాయం చేసే ఈ శక్తులకు, నిష్క్రియంగా లేదా సక్రియంగా — ఏదైనా చేయగలం — వాటిని పొందుతూ వాటికై తెరచుకొని వుండడం అనేది నిజానికి ఒక అలవాటు అవ్వాలి. మన పైనా, మన చుట్టూ, అవి వున్నాయనే అవబోధన, వాటిని స్వీకరించ వచ్చును అనే విశ్వాసం, సంకల్పం వుంటే వాటిని స్వీకరించడం మరింత తేలిక. ఎందుకనంటే వాటిని గురించిన అనుభవాన్ని, ఘనిష్ట అంతరార్థాన్ని, అవసరం కలిగినప్పుడు, లేదా ఇచ్ఛాపూర్వకంగా వాటిని స్వీకరించగల సామర్థ్యాన్ని, ఆ అవబోధన కలిగిస్తుంది. సహాయం చేసే ఈ శక్తులతో సంపర్కం లోనికి రావడం, సంపర్కంలో వుండడం అనే దాన్ని నీ చేతనకు అలవాటుచేయడమే అసలు సమస్య. దాని కోసం ఇతరుల్వల్ల నీ పై పడే ప్రభావాలను, కుంగుబాటును, ఆత్మన్యూనతను,

వ్యాకులతకు లోను గావడం వంటి ఇతర చీకాకులను తిరస్కరించడానికి నీకుగా నీవు అలవాటుపడాలి.

*

నిన్ను భయపెట్టేందుకు వచ్చే యివి, సాధనలో ముందుకు నెట్టుకుపోకుండా అడ్డుకొనే అల్ప ప్రాణికశక్తులు నీ పైకి రువ్విన ప్రభావాలే తప్ప మరేం కాదు. అవి నిజంగా నిన్నేం చేయలేవు, నీవు చేయవలసిందల్లా సమస్త భయాన్ని తిరస్కరించడం మాత్రమే. అవి వచ్చినప్పుడు, "దివ్యజనని రక్షణ నాకున్నది, నాకు ఏ విధమైన చెడూ జరుగదు" అని ఎప్పుడూ అనుకో. ఎందుకనంటే చైత్యసంబంధమైన ఉన్మీలనం, దివ్యజననిపై విశ్వాసం చాలు, వాటిని దూరంగా ఉంచడానికి. భయపెట్టే కలలు వచ్చినప్పుడు ఆ కలలోనే దివ్యజననిని పిలువడం చాలా మంది సాధకులు నేర్చుకొన్నారు. అప్పుడు వారిని భయపెట్టింది, నిర్వీర్యమవుతుంది, లేదా అంతర్థానమౌతుంది. అందుచేత వీటివల్ల భయపడగూడదు. వీటి ప్రభావాన్ని ఏహ్యాభావంతో తిరస్కరించాలి. భయపెట్టేదేదైనా వుంటే దివ్యజనని రక్షణకై అర్థించు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: కె. వి. రావు

సాధనలో విషాద 'యోగం'

అన్ని యోగసాధనా మార్గాలలో — ప్రాచ్యమైనా, పాశ్చాత్యమైనా — తమస్సు, నైరాశ్యం, కృంగుబాటు వంటి ఉద్రేక క్షణాలు నియమంగా కనిపించడం పరిపాటి. అవన్నీ నాకు తెలుసు. అవన్నీ అనవసరమైన సంప్రదాయరీతులు. ఎవరైనా కోరుకుంటే వాటిని విడిచిపెట్టవచ్చు. నా అనుభవం నాకు చెప్పిన పాఠం ఇది. మీలో కానీ, ఇతులలో కాని అవి సంఘటిల్లినప్పుడు నేను వారిలో విశ్వాసదీప్తి వెలిగిస్తాను. అవి ఇంకా వస్తుంటే, సాధ్యమైనంత త్వరలో వాటిని వదలి వెలుగులోకి రావాలి..

*

నిరాశా నిస్పృహల భారం భరించలేనిది. ఎవరికైనా అవి తప్పవు. అవి పదే పదే సంభవించడం సాధనా మార్గంలో అడ్డంకులుగా నిలుస్తాయి. 'నిరాశకు చోటునివ్వని

హృదయంతో యోగసాధన చేయాలి' అని గీత ప్రబోధిస్తుంది, (అనిర్విణ్ణ చేతసా). బాధ, దుఃఖం,పోరాటం, నిరాశ సాధనామార్గంలో సర్వసహజం కాని అనివార్యం కాదు. అవి సహాయకారులు కావు. మానవ ప్రకృతిలోని తమస్సు వాటిని మనపై రుద్దుతుంది. ఈ తమోమయ ప్రకృతి నుండి మనం భగవత్ కాంతి వైపు పరిశ్రమించాలి.

*

భగవంతుని కోసం ఆత్మదాహం వేరు. నైరాశ్యం వేరు. తీరని దాహ ఫలితం నైరాశ్యం కాదు. సంతృప్తి చెందని ఈ దాహం మరింత తీవ్రమైన ఆత్మదాహానికి, నిర్ణయానికి, సంయమనంతో కూడిన ప్రయత్నానికి దారితీయవచ్చు, లేదా మరింత ఆకాంక్షా ప్రదీప్తమైన పిలుపునకు, చైత్యవేదనకు దారితీయవచ్చు. అప్పుడు అది నిరాశ, కృంగుబాటుతో సమానం కాదు. నైరాశ్యం లేదా కృంగుబాటు మేఘావృతమైన తామసిక స్థితి. స్పష్టమైన వాతావరణం గుండా కంటే, అటువంటి మబ్బులు, తామసిక తెరల గుండా వెలుగు ప్రసరించడం కష్టం. అటువంటి కృంగుబాటు అంతర్గత కాంతిరేఖను అడ్డుకొంటుంది. ఇది అందరి అనుభవం.

*

వేదన, బాధ అవసరం అని సంవాదం చేయడం ప్రమాదకరం. దుఃఖానికి లొంగిపోతే, అది అలవాటుగా మారుతుంది. జిగురులాగ అతుక్కొంటుంది. కొన్ని సంఘటనలు అలా వేదనతో అతుక్కొనిపోతాయి.

*

నువ్వు చెప్పే బాధ చైత్యపరమైనది కాదు. బాధాగ్నిమయ ఆకాంక్ష ప్రాణికానికి చెందినది. అది చైత్యపురుషుని లక్షణం కాదు. ఒక కోరిక ఫలించకపోవడం వల్ల చైత్యపురుషుడు ఏనాడు విచారం పొందడం జరగదు. ఎందుకంటే అది దాని స్వభావం కాదు. భగవంతుణ్ణి తిరస్కరించినప్పుడు, 'సత్య' మార్గం నుండి మనిషి లోని, మానవ ప్రకృతిలోని మానస, ప్రాణిక, శారీరక విభాగాలు దారి తప్పి వైకల్యం, అజ్ఞానం, అంధకారం వైపు ప్రయాణించినప్పుడు మాత్రం చైత్యపురుషుడు విచార గ్రస్తుడవుతాడు.

*

చైత్యపురుషుడు కలిగించే కల్లోలం కృంగుబాటు కాదు. అసమంజస చలనాన్ని త్రోసిపుచ్చడం వల్ల కలిగే కల్లోలం అది. కల్లోలిత మనస్సు కృంగుబాటును కాని, ప్రాణిక అసంతృప్తిని కాని కలిగిస్తే, అది చైత్యసంబంధితమైన కాదు.

*

అసంబద్ధమైన, నిర్హేతుకమైన విచారం, నైరాశ్యం, ఊహాగానాలు, భయాందోళనలు, వైకల్యపు హేతువాదాలు, తిరిగి తిరిగి సంభవించడం — వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, అవి చర్వితచరణంగా అవే కదలికలు, భావాలు, సంవేదనలు, యంత్రంలాగా అదే భాష, అదే వాక్యనిర్మాణాలు — ఇవన్నీ నిమ్నప్రాణిక భూమిక పనిచేసే తీరు, లక్షణాలు. వాటితో పోరాడడానికి, తిరస్కరించడానికి, తమ ఆధిపత్యంలోకి తీసుకోవడానికి ఉన్నత ప్రాణికం, మనస్సు గట్టి నిర్ణయం తీసుకొని, వాటిని ఎదుర్కొన్నప్పుడు అవి మటుమాయం అవుతాయి. అంతకు మించి మరో మార్గం లేదు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

అంతరాత్మ జ్యోతికి, భగవదాదేశానికి విధేయత

అనుమానము, అధైర్యము తత్సంబంధిత ఇతర లక్షణాలను, నీ నిజమైన ఉన్నత స్వభావానికి చెందనటువంటి వర్తనలను త్రోసివేయాలి. అశక్తత, అయోగ్యత లాంటి అన్యశక్తుల అవివేక గమనాల వలన జనించే ఆలోచనలను నిరాకరించాలి. నీలోని ఆత్మజ్యోతి, మబ్బుల మాటున మరుగుపడి మసకబారినా కూడా, దానిపై ధృఢ విశ్వాసం కలిగి ఉండాలి. నీ సహాయము, శ్రీమాత సహాయము గురించి నీవు తెలుసుకోలేని క్షణాలలో కూడ అవి నీకు బాసటగ నిలుస్తాయి. కాని నీకు, నీతో పాటు ఇతరులందరికి కూడ అవసరమైనది ఒకటి ఉంది. అది భౌతికచేతన యొక్క అవ్యక్తశక్తుల అజ్ఞానపు చీకటిలో నీవు మునిగిపోయినప్పుడు కూడ, గట్టి పట్టుదలతో మొండిగ నీ అంతరాత్మకు భగవదాదేశ స్మృతికి విధేయుడవై ఉండాలి. విధేయుడవై ఉండు. నీవు జయించి తీరుతావు.

*

ఆత్మజ్యోతికి, భగవదాదేశానికి విధేయత గలిగి ఉండాలని నేను అనుటలో అర్థం, సర్వ సంకటావస్థలలోను, అకస్మాత్ దాడులు ఎదుర్కోవలసి వచ్చిన సందర్భాలలోను, కావలసిన అనివార్యమైన ఒక గొప్ప అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పడం. అది ఏమిటనగా, అవివేకపు ఆలోచనలను మానసిక ప్రేరణలు, ప్రలోభాలను దివ్యజ్యోతి జాతమగు పరమసత్య ప్రేరణతో ప్రతిఘటించాలి. అనుమానము, అధైర్యము ఆవహించిన సందర్భాలలో ఇలా అనుకోవాలి. "నేను దైవానికి దత్తమైనవాడను. నాకు ఓటమి ఉండదు." కల్మషాత్మకమైనవి, అయోగ్యతను సూచించే ఆలోచనలను ఈ విధంగ సమాధారపరచాలి. "నేను భగవంతుని అంశమైన అవినాశత్వము యొక్క సంతతిని; నేను నాకు నిజాయితీగ ఉండుటయే గాక దైవానికి కూడ నిజాయితీగ ఉండక తప్పదు — విజయం తథ్యం. నేను పడిపోయినా, మరల లేచి నిలబడగలను." అల్పమైన ఆదర్శానికి ఆకర్షింపబడి ప్రక్కదారి పట్టించే ప్రేరణలకు ఇలా సమాధానం ఇవ్వాలి, "ఇది అత్యుత్తమమైనది. నా అంతరాత్మను తృప్తిపరచగల ఏకైక పరమ సత్యం ఇదే. దివ్యపథం చివరి వరకు అన్ని పరీక్షలను, విపత్తులను తట్టుకుని ఓర్పుతో నిలబడతాను." ఆత్మజ్యోతికి, భగవదాదేశానికి విధేయత అని నేను అనుటలోని అంతరార్థం ఇదే.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

నువ్వు తృప్తిచెంది, ఇక ఏమాత్రం ఆకాంక్షించని క్షణం నుండి, నువ్వు మరణించడం ప్రారంభమవుతుంది. జీవితం కదలిక, జీవితం ప్రయత్నం, జీవితం పురోగమనం, భవిష్యత్సాక్షాత్కారాలు, సిద్ధుల వైపు శిఖరారోహణం. విశ్రాంతి తీసుకోవడం కన్నా మించిన ప్రమాదం లేదు.

మూలం: శ్రీమాత

Vol. 41, No. 10
October 2011

Rs. 15.00

Registered: TN/PMG(CCR)/39/09-11
WPP No. 35/09-11

AKHILA - Akhila Bharat Patrika (Telugu)

Registered with the Registrar of Newspapers for India: No. 23593/72 (monthly)
Published on 1st day of every month.

Matter shall reveal the Spirit's face. — Sri Aurobindo



Flower on Cover
Smile of Beauty
(Spiritual significance and explanation given by the Mother

Editor: A. Kailasapati
Published by Pradeep Narang on behalf of Sri Aurobindo Society
No. 1 Rangapillai Street, Puducherry 605001
Printed by Swadhin Chatterjee at Sri Aurobindo Ashram Press,
38, Goubert Avenue, Puducherry 605001
© Sri Aurobindo Ashram Trust

Single copy: Rs. 15 **Annual Subscription: Rs. 150 (in India)**

A Monthly Published by
SRI AUROBINDO SOCIETY PUDUCHERRY 605002